বড়বাজার গার্হস্থ্য সাহিত্য সমাজ।

অনুক্রমণিকা।

সম্প্রতি অস্মদ্দেশে আধুনিক মতানুবর্ত্তনে লোক সমাজের প্রবৃত্তি হেতুক রোগ, শোক, পরিতাপ ও অকাল মৃত্যু প্রভৃতি অনিষ্ট ঘটনার স্রোত নিরন্তর প্রবাহিত হওয়াতে অনেকে শারীরিক স্বাস্থ্য পরিপালনে অক্ষম, কাহাকেও পুরুষায়ুঃ পরিমিত শতবৎসরকাল জীবিত দেখিতে পাওয়া যায় না, অষ্টত্রিংশৎ অথবা চত্বারিংশৎ বৎসর অতীত না হইতেই রুগ্ন ও অকালে কালগ্রাসে পতিত হয়; কারণ শীতপ্রধান দেশীয় স্বাস্থ্যকর নিয়ম, উষ্ণ প্রধান। দেশবাসিগণের পক্ষে নিতান্ত অস্বাস্থ্যকর। এবম্বিধ অনিষ্টাপাতের প্রতিবিধানে যত্নবান্ হওয়া অতীব কর্ত্তব্য বিবেচনায় আমি সভ্যগণের মতানুসারে আয়ুর্ব্বেদ-বিহিত উপায় অবলম্বন পূর্ব্বক পূর্ব্বতন আর্য্যগণ কি রূপে সুস্থ ও সবল থাকিতেন, এতদ্বিষয়ে যাঁহারা সুবিস্তীর্ণ প্রবন্ধ রচনা করিতে পারিবেন, তাঁহারা উৎকর্ষের তারতম্যানুসারে পঞ্চবিংশতি, পঞ্চদশ, এবং দশ-রৌপ্য মুদ্রা পারিতোষিক প্রাপ্ত হইবেন, এবম্বিধ বিজ্ঞাপনপত্র মহানগরী কলিকাতা ও অন্যান্য গ্রামে প্রেরণ এবং সর্ব্ব সাধারণের গোচরার্থ কতিপয় সংবাদ পত্রে বিজ্ঞাপন করি। তাহাতে কয়েক স্থান হইতে কতিপয় প্রবন্ধ প্রাপ্ত হওয়া যায়,

তন্মধ্যে সভ্যগণ উৎকৃষ্ট বোধে ছয়খানি মনোনীত করেন। পরে সন ১২৮১ সাল ১লা ফাল্গুন শুক্রবার, ইং ১৮৭৫ খৃষ্টাব্দের ১২ই ফেব্রুয়ারি তারিখে উক্ত সভার অষ্টাদশ বার্ষিক অধিবেশন দিবসে মহামান্যবর শ্রীল শ্রীযুক্ত স্যার রিচার্ড টেম্প্‌ল্ কে, সি, এস, আই, বাঙ্গালার লেপ্টনাণ্ট গবর্ণর বাহাদুর দ্বারা তৎ-প্রণেতৃগণকে পুরস্কার ও প্রশংসা পত্র দেওয়া হয়। যথা প্রথম ফরিদপুর অন্তর্গত কাশিয়ানী নিবাসী কবিরাজ শ্রীযুক্ত কৈলাসচন্দ্র সেন পঞ্চবিংশতি, দ্বিতীয় বাগাণ্ডা নিবাসী শ্রীযুক্ত কৃষ্ণধন বন্দ্যোপাধ্যায় পঞ্চদশ, তৃতীয় শান্তিপুর নিবাসী কবিরাজ শ্রীযুক্ত কালিদাস সেন দশমুদ্রা ও প্রশংসাপত্র এবং অপর তিন ব্যক্তি, যথা শ্রীযুক্ত হরিমোহন চট্টোপাধ্যায়, শ্রীযুক্ত পণ্ডিতবর উপেন্দ্রমোহন গোস্বামী, এবং শ্রীযুক্ত রোহিণী নন্দন দাস বাবাজী প্রত্যভিজ্ঞান পত্র প্রাপ্ত হন। এক্ষণে সভ্যগণ দ্বারা জন সমাজের গোচরার্থ প্রথমটি অবিকল ও অন্যান্য প্রবন্ধের সারাংশ সঙ্কলন পূর্ব্বক উহাতে সংস্থাপন করত এক খানি ক্ষুদ্র পুস্তকাকারে মুদ্রিত ও প্রকাশিত হইল। পরিশেষে, সহৃদয় ব্যক্তিগণসমীপে আমার নিবেদন এই যে, আপনারা মনোযোগপূর্ব্বক এই পুস্তক খানি পাঠ করিয়া যদি কখন শারীরিক স্বাস্থ্য সুখলাভ করেন, তাহা হইলে শ্রম সফল বোধ করিব; কিমধিকমিতি।

৮০ নং ক্রস ষ্ট্রীট্ বড়বাজার।

শ্রাবণ ১২৮২ সাল।

শ্রীপ্রসাদ দাস মল্লিক।

অবৈতনিক সম্পাদক

বড়বাজার গার্হস্থ্য সাহিত্য সমাজ।

প্রথম প্রবন্ধ।

সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্ব মুহূর্ত্তে শয্যা হইতে গাত্রোত্থান পূর্ব্বক কিঞ্চিৎ কাল সুখে উপবেশন করিয়া মনেমনে তদ্দিনের কর্ত্তব্য ধর্ম্মানুষ্ঠানাদি নিশ্চয় করিবে। নিদ্রাজন্য শারীরিক অবসন্নতা বিদূরিত হইলে, বাস গৃহের কিঞ্চিৎ দূরে মল মূত্র পরিত্যাগ করিয়া মৃত্তিকা দ্বারা হস্ত ও পদ মার্জ্জন ও পবিত্রজলে প্রক্ষালন করিবে। কিন্তু অধিক বলপূর্ব্বক কুন্থন দ্বারা মল ত্যাগ করিবে না, তাহা হইলে অন্ত্রবৃদ্ধ্যাদি রোগ জন্মে। পরে পূর্ব্ব অথবা উত্তরাভিমুখে উপবিষ্ট হইয়া করবী, আম্র, করঞ্জ, বকুল, খদির, কষায়, কটু তিক্ত রস বিশিষ্ট কিম্বা কণ্টকযুক্ত কোন প্রকার বৃক্ষের মৃদু শাখা দ্বারা (যাহাতে দন্তমুলস্থ মাংস আহত না হয়,) এই প্রকারে দন্ত-ধাবন (মার্জ্জন) পূর্ব্বক স্বর্ণ, তাম্র কিম্বা লৌহময় মৃদু মসৃণ দশ অঙ্গুলি দীর্ঘ জিহ্বা-নির্লেখন (জিবছোলা) দ্বারা জিহ্বা-পরিষ্কার করিয়া মুখ প্রক্ষালন করিবে। মুখ জলপূর্ণ করিয়া নেত্রযুগলে জলসেক করিলে দর্শনশক্তি বৃদ্ধি পায়। তাল, হিন্তাল (হেঁতাল) তাড়ী (তাড়িয়াত) কেতকী (কেওয়া) গুবাক, খেজুর এবং নারিকেল বৃক্ষের শাখা দ্বারা দন্ত ধাবন করিবে না। বমি, শ্বাস, কাস, নবজ্বর, অজীর্ণ, অর্দ্দিত, পিপাসা, মুখপাক, শিরোরোগ, হৃদ্রোগ এবং নেত্র-রোগগ্রস্ত ব্যক্তিগণ কাষ্ঠ দ্বারা দন্ত মার্জ্জন করিবে না।

মুখ প্রক্ষালনের পর রাত্রি পরিহিত বস্ত্র ত্যাগ করিয়া পরিষ্কৃত

ধৌতবস্ত্র পরিধান পূর্ব্বক মস্তকে কৃষ্ণবর্ণ ভিন্ন অন্য কোন বর্ণের পরিষ্কৃত বস্ত্র দ্বারা লঘু উষ্ণীষ (পাগড়ি) ধারণ করিবে।

ব্যায়াম। ঘৃত প্রভৃতি স্নিগ্ধ দ্রব্য ভোজনশীল বলবান্ ব্যক্তিগণ প্রতিদিন নিয়মিত রূপে ব্যায়াম করিবে। ললাট, নাসিকা, স্কন্ধদেশ এবং সন্ধিস্থানে ঘর্ম্ম দৃষ্ট হইলে, ব্যায়াম হইতে নিবৃত্ত হইয়া হস্ত দ্বারা সর্ব্ব শরীর অল্প অল্প মর্দ্দন করিতে হইবে। পরে কিঞ্চিৎ কাল বিশ্রাম করিয়া ব্যায়াম জনিত শ্রান্তি দূর হইলে অন্য কার্য্যে প্রবৃত্ত হইবে। শীত ও বসন্ত কালে এইরূপ ব্যায়াম নির্দ্দিষ্ট হইল, অন্য ঋতুতে ইহা অপেক্ষা অল্প ব্যায়াম করিবে।

প্রতিদিন নিয়মিত রূপে ব্যায়াম করিলে শরীর দৃঢ়, কর্ম্মক্ষম ও ক্লেশ সহিষ্ণু হয়; অগ্নি বৃদ্ধি পায় এবং প্রবৃদ্ধ মেদোধাতু ক্ষয় হয়। ব্যায়ামশীল ব্যক্তি সহসা কোন উৎকটরোগগ্রস্ত অথবা জরা দ্বারা আক্রান্ত হয় না। শত্রুগণ বলপূর্ব্বক ব্যায়ামকারী পুরুষকে আক্রমণ করিতে পারে না, এবং বিরুদ্ধ দ্রব্য আহার করিলেও ব্যায়াম দ্বারা প্রবৃদ্ধ জঠরাগ্নি তাহা উত্তম রূপে পাক করে। অতিরিক্ত ব্যায়াম করিলে জ্বর, কাস, পিপাসা, ধাতুক্ষয় প্রভৃতি নানাবিধ উৎকট রোগ উৎপন্ন হইয়া প্রাণ সংহার করে। বালক, বৃদ্ধ এবং অজীর্ণ ও পিত্তজন্য রোগী ব্যায়াম করিবে না।

তৈল মর্দ্দন। মস্তকে যে তৈল দিবে, সেই তৈল গড়াইয়া বাহু পর্য্যন্ত আসিলে ঐ তৈল উত্তমরূপে মর্দ্দন করিয়া শুষ্ক করিবে। অন্যান্য অঙ্গেও উপযুক্ত পরিমাণে তৈল দিয়া শুষ্ক হওয়া পর্য্যন্ত মর্দ্দন করিতে হইবে। কিন্তু পাদমূলে অপেক্ষা কৃত অধিক পরিমাণে তৈল দেওয়া কর্ত্তব্য। এই প্রকার তৈল মর্দ্দনের নাম অভ্যঙ্গ; এই অভ্যঙ্গ বেলা এক প্রহরের পরে করিতে হইবে, এবং অভ্যঙ্গের পর স্নান না করিয়া কোন কার্য্যে প্রবৃত্ত হইবে না। কফ প্রধান শরীরী, অজীর্ণরোগগ্রস্ত ও নূতনজ্বরাক্রান্তব্যক্তি অভ্যঙ্গ করিবে না;

এবং বমন বিরেচনাদি পঞ্চবিধ সংশোধনের মধ্যে কোন সংশোধন ক্রিয়া করিলে সেই দিবস তৈলমর্দ্দন করা বিধেয় নহে। প্রতিদিন নিয়মিত রূপে তৈল মর্দ্দন করিলে শরীর পুষ্ট, দৃঢ় এবং কর্ম্মক্ষম ও চর্ম্ম-পরিষ্কৃত হয়; আয়ুঃ দর্শনশক্তি, অগ্নি ও বল বৃদ্ধি পায়, উত্তম নিদ্রা জন্মে এবং কথনও জরা উপস্থিত হয় না। পাদাভ্যঙ্গ চক্ষুর হিতকারক, উত্তম নিদ্রাজনক এবং পাদরোগ বিনাশক।

স্নানবিধি। তৈলাভ্যঙ্গের পরে পরিজ্ঞাত নদী, বিল, দীর্ঘিকা, পুষ্করিণী প্রভৃতির অন্যতম জলাশয়ে, নাভিপর্য্যন্ত জলে নামিয়া স্রোতস্বান্ জলাশয় হইলে যে দিক্ হইতে স্রোত আইসে সেই মুখে দণ্ডায়মান হইয়া প্রথম কণ্ঠদেশ পর্য্যন্ত নিমজ্জিত করিয়া উত্তরীয় বস্ত্র (গাত্রমার্জ্জনী) দ্বারা সর্ব্ব শরীর উত্তম রূপে মার্জ্জন পূর্ব্বক হস্ত দ্বারা মুখ ও নাসিকা আচ্ছাদন করত তিন কি চারিবার ডুব দিবে, পরে জল হইতে উঠিয়া জল রহিত গাত্রমার্জ্জনী দ্বারা সর্ব্ব শরীর মার্জ্জনানন্তর আর্দ্র বস্ত্র পরিত্যাগ করিবে। জীর্ণ বস্ত্র, বহু বস্ত্র কিম্বা এক বস্ত্র ধারণ করিয়া ও অলঙ্কৃত হইয়া স্নান করা বিধেয় নহে। যে জলাশয়ের পরপার দৃষ্ট হয় না এমত জলাশয়, অত্যন্ত গভীর জলাশয় এবং নাভিপর্য্যন্তের ন্যূন জলবিশিষ্ট জলাশয়ে, দ্বার-সমীপে ও চত্বরে স্নান করিবে না। এক বার স্নান করিয়া পুনর্ব্বার স্নান করিলে তেজঃক্ষয় এবং আহারান্তে স্নান করিলে আয়ুঃক্ষয় হয়।

স্নানের গুণ। স্নান করার পূর্ব্বে শরীরোষ্মা সর্ব্ব শরীরে বিস্তৃত থাকে, স্নান করিলে ঐ শরীরোষ্মা একত্রিত হইয়া জঠরাগ্নিকে প্রদীপ্ত করে। স্নান শরীরের পবিত্রতা এবং কেশের ঘনতা ও কৃষ্ণতা কারক, শরীর পুষ্টিকর, ও আয়ু বর্দ্ধক এবং শ্রম ঘর্ম্ম ও শরীরের মলবিনাশক। উষ্ণ জল দ্বারা গলদেশপর্য্যন্ত অধঃকায়ের সেক করিলে বল বৃদ্ধি পায়, কিন্তু মস্তকে উষ্ণজলসেক চক্ষু ও কেশের অপকারক।

* স্নানের সময় গাত্র মার্জ্জনী দ্বারা শরীর মার্জ্জন করিলে শরীরের

গুরুতা দুর্গন্ধ, কণ্ডূ, কচ্ছু, ঘর্ম্ম, অরুচি এবং বীভৎসতা (বিশ্রীভাব) বিনষ্ট হয়।

স্নাননিষেধ। জ্বর, অতিসার, অজীর্ণ, উদরাধ্মান, ক্ষয়রোগ, পীনস (শর্দ্দি) চক্ষুরোগ, কর্ণরোগ ও মুখরোগ পীড়িত ব্যক্তিগণের স্নান করা অকর্ত্তব্য। এবং বমন বিরেচন প্রভৃতি কোন প্রকার শরীর সংশোধক কর্ম্ম করিলে সেই দিন স্নান করিবে না।

গমনবিধি। উত্তম পরিচ্ছদ, চর্ম্মপাদুকা, দণ্ড এবং ছত্র ধারণ পূর্ব্বক প্রতিদিন নিয়মিত রূপে (যাহাতে শরীর অত্যন্ত ক্লিষ্ট না হয়) পথ পর্য্যটন করিলে আয়ু, বল, মেধা এবং অগ্নি বৃদ্ধি পায় ও ইন্দ্রিয়-গণ প্রসন্ন হয়। অতিরিক্ত পথ পর্য্যটন করিলে ক্ষয় প্রভৃতি নানা-প্রকার উৎকট মারাত্মক রোগ উৎপন্ন হইয়া শরীর ধ্বংস করে এবং একে বারে গমন পরিত্যাগ করিলে গ্রন্থি বাত প্রভৃতি নানাবিধ রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইয়া শরীর অকর্ম্মণ্য হইয়া যায়। এ নিমিত্ত সুস্থ-শরীর ব্যক্তির পক্ষে প্রতিদিন নিয়মিত পথপর্য্যটন অবশ্য কর্ত্তব্য। বৃষ্টি, ঝঞ্ঝাবাত, শিশির কিম্বা অত্যন্তরৌদ্রের সময় অথবা বায়ুর প্রতিকূল দিকে গমন করা অকর্ত্তব্য।

আহার বিধি। দিনে একবার এবং রাত্রিতে একবার আহার করা কর্ত্তব্য, দিবা ও রাত্রি উভয়েরই প্রথম প্রহরে আহার করিলে রস উৎপন্ন হয়, এবং দ্বিতীয় প্রহর অতিবাহিত হইলে বলহানি হয়, অতএব প্রথম প্রহরে আহার করিবে না এবং দ্বিতীয় প্রহর অতি-ক্রম করিবে না। রস, পিত্ত কফ, ও মল মূত্রের যথোচিত পরিপাক হইলে ক্ষুধা হয়। মলাদির উপযুক্ত বেগ ও যথোচিত নিঃসরণ, শরীরের লঘুতা ও উৎসাহ এবং বিশুদ্ধ উদ্গার উত্থিত হইয়া এককালীন ক্ষুধা ও পিপাসা উপস্থিত হইলে, সেই সময়েই আহার করিবে, ইহাতে পূর্ব্ব কথিত সময়ের অপেক্ষা করিতে হইবে না, এবং এই সকল লক্ষণ প্রকাশ না পাইলে কেবল সময়ের

অনুরোধে আহার করিবে না। ভোজনের পূর্ব্বে সৈন্ধবলবণ ও আদা একত্রিত করিয়া চর্ব্বণ করিয়া খাইবে, ইহাতে জিহ্বা ও কণ্ঠদেশ পরিষ্কৃত হইয়া আহারে রুচি ও অগ্নি বৃদ্ধি হইবে। যথা কালে নির্জন পবিত্র স্থানে সুখাসনে পূর্ব্বাস্য দক্ষিণাস্য (পিতৃ বর্ত্তমানে দক্ষিণাস্য হইয়া আহার করা ধর্ম্ম শাস্ত্র বিরুদ্ধ) কিম্বা পশ্চিমাস্যে উপবেশন পূর্ব্বক অনন্যমনা হইয়া সন্তোষের সহিত মনোজ্ঞ মুখপ্রিয় হিতকর অভ্যস্ত অন্নাদি আহার করিবে।

আহারের প্রথমে মধুর, মধ্যে অম্ল ও লবণ, অন্তে কটু তিক্ত ও কষায় দ্রব্য খাইবে। সেই মধুর দ্রব্যের মধ্যে যে দ্রব্য ঘৃতযুক্ত অথবা ঘৃতপক্ক এবং অপেক্ষাকৃত কঠিন তাহা অগ্রে, মৃদু দ্রব্য মধ্যে ও দ্রব-দ্রব্য অন্তে আহার করা বিধেয়। কোন কোন আয়ুর্ব্বেদবিৎ পণ্ডিত বলেন, সর্ব্বপ্রথমে তিক্ত ও লবণ, মধ্যে কটু ও কষায় তৎপরে অম্ল মধুর দ্রব্য আহার করিয়া ভোজন সমাপন করিবে। এই দুই প্রকার আহারপ্রণালীর মধ্যে যাহার যেরূপ অভ্যাস থাকে সে সেই নিয়মে আহার করিবে। কিন্তু দুগ্ধ ভোজনাবসানেই পান করা উচিত। যদি কাহারও বর্ণিত দ্বিবিধ প্রণালীর অন্যরূপ আহারের অভ্যাস থাকে, তবে ক্রমে ক্রমে পরিবর্ত্তন করিয়া যথাবিধি নিয়মে পরিণত করিতে হইবে। আহারীয় দ্রব্য বিবেচনা করিয়া অধিক সুস্বাদু দ্রব্য উত্তরোত্তর আহার করিবে। যেদ্রব্য আহার করিলে পুনঃ পুনঃ তৎপ্রতি স্পৃহা জন্মে তাহার নাম স্বাদু দ্রব্য। পিষ্টক, রুটী প্রভৃতি গুরুপাক দ্রব্য, আহারের পরে খাইবে না, ক্ষুধার সময়ে অথবা আহারের প্রথমেও অধিক মাত্রায় খাওয়া অনুচিত। গুরু-পাক দ্রব্য অর্দ্ধ মাত্রায়, লঘুপাক দ্রব্য পূর্ণ মাত্রায় তৃপ্তি-মত আহার করিবে। উদরের চারি ভাগের দুইভাগ আহারীয় দ্রব্য দ্বারা তৃতীয়ভাগ জল দ্বারা পূরণ করিবে। বায়ু গমনাগমনের নিমিত্ত চতুর্থভাগ শূন্য রাখিতে হইবে। অত্যন্ত উষ্ণঅন্ন বলহানিকর

শুষ্ক অন্ন অত্যন্তদুর্জ্জর, ক্লিন্ন(মাড়যুক্ত)অন্ন শরীরের গ্লানি উৎপাদন করে। অতএব ঈষদুষ্ণ, অক্লিন্ন অথচ অশুষ্ক হিতকর অন্ন আহার করিবে, অতিদ্রুত আহার করিলে দ্রব্যের গুণ দোষ অনুভূত হয় না এবং আহারবেগে বায়ু বিপথগামী হইয়া বমি প্রভৃতি রোগ উৎপাদন করিতে পারে। অতি ধীরে ধীরে আহার করিলে অন্ন শীতল হইয়া অহৃদ্য হয়, এ নিমিত্ত অতিদ্রুত ও অতি ধীরে আহার উভয়ই ত্যাগ করা বিধেয়। আহারের অব্যবহিত পূর্ব্বে জল পান করিলে অগ্নিমান্দ্য ও শরীর কৃশ হয়, আহারান্তে জল পান করিলে মেদ ও কফ বৃদ্ধি পায়। অধিক জল পান করিলে অন্ন উত্তম রূপ পরিপাক হয় না, একেবারে পান না করিলেও সম্যক্ পাকের ব্যাঘাত জন্মে। প্রথমতঃ জিহ্বার রসে অন্ন সিক্ত হইয়া যথোচিত সুস্বাদু বোধ হয়, কিঞ্চিৎ আহার করিলে আর রসনায় তত রস থাকে না অতএব উত্তম পরিপাক এবং রসনা সরস রাখিবার নিমিত্ত আহার সময়ে মধ্যে মধ্যে অল্প অল্প পরিমাণে জল পান করা কর্ত্তব্য; কিন্তু রুটী ও চিপিটক প্রভৃতি গুরুপাক শুষ্ক দ্রব্য আহার করিতে হইলে, আহার সময়ে এবং আহারের অব্যবহিত পরে জল পান করিতে হইবে। পিপাসার্ত্ত ব্যক্তি জল পান না করিয়া আহার করিলে গুল্ম রোগ এবং ক্ষুধিত ব্যক্তি আহার না করিয়া জল পান করিলে জলোদর রোগ উৎপন্ন হয়। অত্যন্ত পরিশ্রান্ত অথবা রৌদ্রাদির উত্তাপে উত্তপ্ত হইয়া বিশ্রাম না করিয়া জল পান, জলে অবগাহন অথবা আহার করিবে না।

ভোজনান্তর বিধি। আহারান্তে উত্তমরূপে (যাহাতে আহারীয় দ্রব্যের কণা মুখে বা দন্তমধ্যে সংলগ্ন না থাকে) মুখ প্রক্ষালন করিয়া ধীরে ধীরে এক শত পদ গমন পূর্ব্বক সুখাসনে বাম পার্শ্বে ভর দিয়া উপবেশন করিয়া ভুক্তমাত্র সঞ্জাতশ্লেষ্ম নাশের নিমিত্ত অগুরু প্রভৃতি সুগন্ধি কফ নাশক দ্রব্যের ধূম পান করিবে পরে গুবাক, কর্পূর, কস্তূরী, লবঙ্গ

এবং জায়ফল প্রভৃতি মসলা দিয়া পান খাইবে। অথবা মুখের জড়তা নিবারক সুগন্ধি, কটু, কিম্বা কষায় ফলের সহিত পান খাইবে; এবং সুমধুর শব্দ শ্রবণ, সুখস্পর্শ দ্রব্যের স্পর্শ, সুগন্ধি পুষ্পের গন্ধ গ্রহণ, ও সুদৃশ্য রূপ দর্শন করিবে। ভোজন জন্য অলসতা বিদূরিত না হইলে, কোন প্রকার পরিশ্রম, পথপর্য্যটন, উচ্চশব্দ, বা গুরু চিন্তা, কিম্বা শোক করিবে না।

নিদ্রাবিধি। যেমন নিত্যজ্ঞান উদিত হইয়া যোগিপুরুষকে সিদ্ধিযুক্ত করে, সেই প্রকার যথাকালে উপযুক্ত রূপে নিসেবিত নিদ্রা মনুষ্যকে সুখ ও আয়ুযুক্ত করে, কিন্তু সেই নিদ্রা অকালে অথবা অধিক সেবিত কিম্বা অসেবিত হইলে কালরাত্রির (মৃত্যু) ন্যায় মনুষ্যের সুখ ও আয়ুঃ ধ্বংস করে। এনিমিত্ত অকালে নিসেবিত নিদ্রার দোষ, ও কালে অসেবিত হইলে যে যে অনিষ্ট উৎপন্ন হয়, এবং নিদ্রা-কালের পরিমাণাদি বিস্তার পূর্ব্বক বর্ণন করা যাইতেছে। দিবা-নিদ্রা বায়ু ও পিত্তের প্রকোপ জন্মায়, এবং কফ ও মেদ বৃদ্ধি করে। ঐ প্রদুষ্ট বায়ু পিত্ত, এবং প্রবৃদ্ধকফ, কাস, শ্বাস, প্রতিশ্যায়, (শর্দ্দি) মস্তকের গুরুতা, অঙ্গমর্দ্দ, অরুচি, জ্বর ও অগ্নিমান্দ্য রোগ উৎপাদন করে, এবং মেদ ধাতুর বৃদ্ধি হেতুক সর্ব্বশরীর, বিশেষতঃ উদর অতিশয় স্থূল হইয়া মনুষ্যকে শারীরিক পরিশ্রমে অক্ষম ও অত্যন্ত অলস করে; ঐ স্থূলতা ক্রমে বৃদ্ধি পাইয়া কালে মেদরোগ রূপে পরিণত হয়। রাত্রি জাগরণে বায়ু পিত্ত প্রবৃদ্ধ হইয়া উক্ত শ্বাস কাস প্রভৃতি রোগ উৎপাদন করে; অতএব দিবানিদ্রা ও রাত্রি জাগরণ উভয়ই যত্ন পূর্ব্বক ত্যাগ করিবে। গ্রীষ্ম কালে দিন-মানের অত্যন্ত দীর্ঘতা এবং সূর্য্য কিরণের অত্যন্ত প্রখরতা হেতুক আহারের অন্যূন এক দণ্ড পরে এক মুহূর্ত্ত কাল (অর্থাৎ ইংরাজি তিন কোয়ার্টার) দিবা নিদ্রা বিধেয়। যাহাদিগের দিবানিদ্রা বা রাত্রিজাগরণ ক্রমে ক্রমে অভ্যস্ত হইয়াছে, তাহাদিগের দিবানিদ্রা

ও রাত্রিজাগরণ কিছুই দোষজনক হয় না ; কিন্তু তাহাদিগেরও ঐ বিরুদ্ধ অভ্যাস পরিবর্ত্তন করিয়া যথানিয়মে পরিণত করা অতি কর্ত্তব্য। বৃদ্ধ, অতিরিক্ত স্ত্রীসংসর্গবশতঃ কৃশ, উরঃক্ষতরোগে ক্ষীণ, প্রতিদিন মদ্যপানশীল এবং গাড়ী, পালকি প্রভৃতি যান, কিম্বা অশ্ব, হস্তি প্রভৃতি বাহন আরোহণে ক্লান্ত, এবং পথ পর্য্যটনে অথবা অতিরিক্তপরিশ্রমে শ্রান্ত ব্যক্তি ও বালকের এক মুহূর্ত্তকাল দিবা নিদ্রা বিধেয়। যাহাদিগের মেদ, ঘর্ম্ম, কফ, রস, কিম্বা রক্ত ক্ষীণ হইয়াছে, অথবা অজীর্ণরোগ আছে, তাহাদিগেরও এক মুহূর্ত্ত দিবানিদ্রা উচিত এবং রাত্রি জাগরণ করিলে, জাগরণ কালের অর্দ্ধ কাল দিবা নিদ্রা কর্ত্তব্য।

নিদ্রাকালের পরিমাণ। সুস্থশরীরী ব্যক্তি দিবা রাত্রির মধ্যে বিংশতি দণ্ড কাল, এবং যাহাদিগের দিবা নিদ্রা অভ্যস্ত হইয়াছে তাহার কাল যোগ করিয়া বিংশতিদণ্ড স্থির রাখিতে হইবে। অপর যাহাদিগের দিবা নিদ্রা বিহিত হইয়াছে, তাহাদিগের দিবা নিদ্রার সময় উক্ত বিংশতি দণ্ড হইতে বাদ দিতে হইবে না।

নিদ্রার ক্রম। আহারের অন্যূন এক দণ্ড পরে উত্তম পরিষ্কৃত শয্যায় পরিমাণ মত উচ্চ বালিশে মস্তক রাখিয়া শয়ন করিবে। আটবার নিঃশ্বাস বহির্গত হওয়া পর্য্যন্ত চিত হইয়া থাকিবে, পরে দক্ষিণ পার্শ্বে শয়ন করিবে, ষোড়শ বার নিঃশ্বাস বহির্গত হইলে বামপার্শ্বে শয়ন করিবে, বত্রিশ বার নিঃশ্বাস বহির্গত হওয়া পর্য্যন্ত বাম পার্শ্বে থাকিতে হইবে। পরে যাহার যে প্রকারে সুখ বোধ হয় সেই রূপ শয়ন করিয়া নিদ্রিত হইবে। প্রাণিগণের নাভির ঊর্দ্ধে বাম পার্শ্বে জঠরাগ্নি অবস্থিত, তাহার উপরিভাগে আমাশয় ; ভুক্ত দ্রব্য বায়ু কর্ত্তৃক আমাশয়ে নীত হইয়া জঠরাগ্নি কর্ত্তৃক পাচিত হয়। বামপার্শ্বে শয়ন করিলে জঠরাগ্নি ও আমাশয় সমসূত্র অধঊর্দ্ধ ভাবে থাকে, এ নিমিত্ত ভুক্ত দ্রব্য সত্বর পরিপাচিত হয়, অন্য

প্রকারে শয়ন করিলে সেরূপ সমসূত্রে ঊর্দ্ধ অধোভাবের ব্যাঘাত জন্মে এ জন্য অপেক্ষাকৃত বিলম্বে পাক হয়; অতএব আহারের পর ভুক্ত দ্রব্য পাক হওয়া পর্য্যন্ত বামপার্শ্বে শয়ন করা কর্ত্তব্য। নিদ্রার গুণ। যথাবিধি নিদ্রাসেবী মনুষ্যের বায়ু, পিত্ত, কফ তিন দোষ প্রকৃতিস্থ থাকে, এবং অগ্নি সমভাবে থাকিয়া যথাকালে ভুক্ত দ্রব্যের সম্যক্ পাক করে এবং তাহার শরীর অনতিস্থূল ও অকৃশ রোগ-শূন্য, বল, বর্ণ, তেজঃ-ও কান্তি যুক্ত হইয়া এক শত বৎসরের অধিক কাল স্থায়ি হয় এবং মনও সর্ব্বদা প্রসন্ন থাকে।

শয়নের দিক নির্ণয়। পশ্চিম শিয়রে শয়ন করিলে, মনে অত্যন্ত চিন্তা উপস্থিত এবং উত্তর-শিরা হইয়া শয়ন করিলে আয়ুঃক্ষয় হয়, অতএব পশ্চিম বা উত্তর শিয়রে শয়ন না করিয়া পূর্ব্ব অথবা দক্ষিণ শিরা হইয়া শয়ন করা কর্ত্তব্য।

শয্যানির্ণয়। গৃহের মধ্যে শুষ্ক ভূমিতে শয্যায় শয়ন করিলে বায়ু ও পিত্ত বিনষ্ট হয়, এবং তেজ ও শুক্র বৃদ্ধি পায়। খাট ও তক্তাপোষ উভয়ই বায়ু বর্দ্ধক, তন্মধ্যে খাট অপেক্ষা তক্তাপোষ অধিক রুক্ষ। শরীরের অবস্থা বিবেচনা করিয়া অর্থাৎ বায়ু বা পিত্ত প্রধানশরীর হইলে তক্তাপোষ কিম্বা খাটে শয়ন করিবে। আর্দ্র ভূমিতে শয়ন করা কাহারও উচিত নয়। পলাশ, কদম্ব, শিমূল, মাদার, বাঁশ, বক, বটবৃক্ষ, বহ্নি কিম্বা বজ্রাগ্নি দগ্ধ বা জলসিক্ত বৃক্ষ অথবা নানাবিধ কাষ্ঠ দ্বারা নির্ম্মিত খট্টাদিতে শয়ন বা উপবেশন বিধেয় নহে। ধর্ম্ম উদ্দেশে ব্যতীত কুশশয্যায় অথবা কট (দড়মা) শয্যায় শয়ন করা অকর্ত্তব্য। ভগ্ন কিংবা সন্দিগ্ধ খট্বাদি ত্যাগ করিবে। কীটযুক্ত অপবিত্র মলিন, আচ্ছাদন ও উপাধান (বালিশ) রহিত অপরিজ্ঞাত অথবা জীর্ণ শয্যায় শয়ন করা অবিধেয়। আর্দ্র পাদে, আর্দ্র বস্ত্রে, মুক্তকেশে এবং উলঙ্গ, বা অশুচি হইয়া শয়ন, এবং এক শয্যায় দুই জনের অধিক শয়ন করিবে না।

শয়নস্থান নির্ণয়। শূন্য গৃহ, বহুজনপরিবৃত গৃহ, দেবালয়, অপবিত্র গৃহ, ধান্য-গৃহ এবং যে গৃহে সর্প কিংবা কোন উপদেবতার ভয় আছে এমত গৃহ এবং চতুর্দ্দিক্ জলদ্বারা বেষ্টিত গৃহে ও শ্মশান, বৃক্ষমূল এবং শর্করা (খাপরা) লোষ্ট্র (ঢীল) ধূলি ও পত্র-সঙ্কুল স্থানে এবং অনাবৃত স্থানে বৃক্ষের উপরে ও গৃহের দ্বারদেশে শয়ন করিবে না।

জল। প্রাণিগণের প্রয়োজনীয় যত রকম দ্রব্য আছে, তন্মধ্যে জলই জীবন রক্ষার প্রধান উপায়, এই নিমিত্ত আর্য্যবংশীয় প্রাচীন পণ্ডিতগণ জলকে জীবন বলিয়া উল্লেখ করিয়া গিয়াছেন। কিন্তু ঐ জল উপযুক্ত রূপে ব্যবহৃত না হইলে, কিম্বা দূষিত জল ব্যবহৃত হইলে, শরীরের উপকার হওয়া দূরে থাকুক নানা প্রকার রোগ উৎপাদন করিয়া জীবন বিনাশ করে। অতএব সকল ব্যক্তিরই জলের দোষ গুণ, দোষ নাশের উপায় এবং ব্যবহার প্রণালী জ্ঞাত হওয়া অতি আবশ্যক, এ নিমিত্ত আয়ুর্ব্বেদের মর্ম্মানুসারে জলের দোষ গুণ, দোষ নাশের উপায়, ও ব্যবহার প্রণালী বর্ণন করা যাইতেছে। স্নান ও ভোজনে যে প্রকার ব্যবহার করা কর্ত্তব্য তাহা যথা স্থানে বর্ণিত হইয়াছে। সাধারণতঃ। জল দুই প্রকার—আন্তরীক্ষ ও ভৌম। ভৌম জল অপেক্ষা আন্তরীক্ষজল অধিকগুণ-শালি, সেই আন্তরীক্ষজল চারি প্রকার। ধার (বৃষ্টির জল) কার (শীলের জল) তৌষার (শিশিরের জল) এবং হৈম (বরফের জল) ধার জল দুই প্রকার, গাঙ্গ (নির্দ্দোষ) এবং সামুদ্র (সদোষ) সর্পলূতা (মাকড়সা) এবং অন্যান্য নানা প্রকার কীট মেঘের সহিত আকাশে বিচরণ করে, তাহাদিগের বিষে দূষিত যে জল বর্ষণ হয় তাহার নাম সামুদ্র, তদ্ভিন্ন নির্দ্দোষ বৃষ্টির জল গাঙ্গ। সামুদ্র জল বর্ষাকালেই অধিক বৃষ্টি হয়, এ নিমিত্ত বর্ষাকালে সাধারণ বৃষ্টির জল পান করাই আয়ুর্ব্বেদে নিষিদ্ধ হইয়াছে। ফলতঃ পরীক্ষা না করিয়া কোন ঋতুতে

বৃষ্টির জল ব্যবহার করা কর্ত্তব্য নহে। পরীক্ষা যথা,—শালি ধানের (হৈমন্তিক আমন ধান) অন্ন রূপার পাত্রে করিয়া দুই দণ্ড বৃষ্টিতে রাখিবে; বৃষ্টির জলে সিক্ত হইয়া যদি ঐ অন্ন বিবর্ণ, দ্রব অথবা ক্লিন্ন হয় তবে সামুদ্র জল, এবং অন্ন পূর্ব্ববৎ প্রকৃতিস্থ থাকিলে গাঙ্গ জল বৃষ্ট হইতেছে জানিবে। সামুদ্র জল কখনও ব্যবহার করিবে না। বৃষ্টির সময় নির্ম্মল শুক্ল বর্ণ বস্ত্র বিস্তৃত করিয়া রাখিবে, ঐ বস্ত্র হইতে গলিত অথবা পরিষ্কৃত হর্ম্ম্যতল (দালানের ছাদ) হইতে পরিভ্রষ্ট, কিম্বা অন্য প্রকার পবিত্র পাত্রে ধৃত পরীক্ষিত নির্দ্দোষ বৃষ্টির জল সুবর্ণ রজত বা মৃণ্ময় পাত্রে রাখিয়া সকল ঋতুতেই ঐ জল ব্যবহার করিবে। তাহার অভাবে ভৌম জল। ভৌম জল দ্বাদশ-বিধ, কৌপ, (কূপের জল) নাদেয়, (নদীর জল) সারস, (বিলের জল) তাড়াগ, (পদ্মাকর বিল) প্রাস্রবণ, (ঝর্ণার জল) ঔদ্ভিদ, (নিম্ন স্থান হইতে স্বয়ং উত্থিত জল) চৌণ্ট্য, (নদী প্রভৃতি জলাশয়ের নিকটে সদ্য কৃত ছোট পাত কুয়ার জল) বাপ্য, (পুকুরের জল) বৈকির, (বালুকাদি বিকিরণ করিয়া গৃহীত জল) কৈদার, (ক্ষেত্র স্থিত জল) পাল্বল, (ক্ষুদ্র বিলের জল) এবং সামুদ্র জল।

অবিকৃত জলের লক্ষণ। স্বচ্ছ, লঘু, অপিচ্ছিল, শীতল, নির্গন্ধ, অব্যক্তরস, মুখপ্রিয়, মনের প্রীতিসম্পাদক এবং পীত মাত্রে পিপাসা নিবারক, দোষ-রহিত এবং যথোচিত গুণশালি; এই সকল চিহ্নের বিপরীত লক্ষণ লক্ষিত হইলে জল দূষিত হইয়াছে জানিবে।

জলের দোষ। কীট, মূত্র, বিষ্ঠা, অণ্ড, শব কিম্বা অন্যান্য দুর্গন্ধ অথবা পচা দ্রব্য ও বিষকর্ত্তৃক দূষিত, কিম্বা পত্র, তৃণ প্রভৃতি দ্বারা কলুষিত বর্ষাকালের নূতন জল, এবং শেওলা, কর্দ্দম, তৃণ, পদ্মপত্র প্রভৃতি দ্বারা আচ্ছন্ন, সূর্য্য ও চন্দ্র কিরণ রহিত ও বায়ু কর্ত্তৃক অস্পৃষ্ট হইলে জল দূষিত হয়। এতদতিরিক্ত জলের দোষ ছয় প্রকার—স্পর্শ দোষ, রূপ দোষ, রস দোষ, গন্ধ দোষ, বীর্য্য দোষ,

এবং বিপাক দোষ। খরতা, উষ্ণতা, পৈচ্ছিল্য এবং দন্তগ্রাহিতা (দাঁত ধরা) স্পর্শ দোষ। কর্দ্দম, সিকতা (বালি) অথবা শৈবাল বর্ণতা কিম্বা নানাবিধ বর্ণতা, বর্ণদোষ। মধুরাদি কোন প্রকার রস স্পষ্ট অনুভুত হওয়া রস দোষ। কোন্ মন্দ গন্ধ থাকা গন্ধ দোষ। যে জল পান অথবা স্নানে ব্যবহৃত হইলে, পিপাসা, শরীরের গুরুতা, শূল এবং মুখ ও নাসিকা দ্বারা কফস্রাব উৎপাদন করে, সেই জল বীর্য্য দোষে দূষিত জানিবে। যে জল পীত হইয়া অধিক সময়ে পাক পায় অথবা উদর স্ফীত এবং শূল উৎপাদন করে, সে জল বিপাক দোষে দূষিত। দূষিত জল পান কিম্বা তাহাতে অবগাহন করিলে, শোথ, পাণ্ডু, অজীর্ণ, শ্বাস, কাস, প্রতিশ্যায়, (শর্দ্দি) শূল, গুল্ম, উদররোগ, ও চর্ম্মগত নানাবিধ রোগ, এবং অন্যান্য নানাপ্রকার উৎকট রোগ শীঘ্রই উৎপন্ন হয়।

জল-সংস্কার। দূষিত জল, অগ্নি বা সূর্য্যের উত্তাপে পাক করিবে, অথবা লৌহপিণ্ড, মৃৎপিণ্ড কিম্বা বালুকা অগ্নিতে দগ্ধ করিয়া অগ্নি-বর্ণ হইলে জলে নিঃক্ষেপ করিয়া রাখিয়া দিবে, জল শীতল হইলে পরীক্ষা করিয়া দেখিতে হইবে, দোষের কোন চিহ্ন লক্ষিত হইলে যত বারে নির্দ্দোষ হয় তত বার উক্ত প্রকারে শোধন করিতে হইবে, পরে পাত্রান্তরে রাখিয়া নাগকেশর, চম্পক, পাটল প্রভৃতি সুগন্ধি পুষ্পের কোনপুষ্প দিয়া বাসিত করিয়া স্নান পানাদিতে ব্যবহার করিবে।

জলের গুণ। গাঙ্গ নামক ধার জল লঘু, স্বচ্ছ, শীতল, মুখপ্রিয়, প্রীতি ও তৃপ্তিজনক এবং বুদ্ধি কারক। আকাশগুণ বহুল ভূমির জলও ধার জল সদৃশ গুণশালি, ঔষধাদিতে ধার জল অভাবে আকাশগুণবহুলভুমির জল ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কারজল তৃপ্তিকারক ও পিপাসা নিবারক। তৌষার জল বায়ু, পিত্ত, কফ তিন দোষেরে প্রকোপ কারক। হৈম জল লঘু, রুক্ষ, শীতল, বায়ু বর্দ্ধক,

দাহ, তৃষ্ণা, বমি, রক্তপিত্ত এবং উরুস্তম্ভ প্রভৃতি রোগ নাশক। কৌপ জল লঘু, সক্ষার (ঈষৎ ক্ষারগুণ বিশিষ্ট) কফ নাশক, এবং পিত্তও অগ্নিবর্দ্ধক। সারস জল ঈষৎ কষায়-যুক্ত মধুর-রস, লঘু, বল কারক ও পিপাসা নাশক। তাড়াগ জল মধুর ও কষায় রসবিশিষ্ট, বিপাকে কটু (পীত হইলে জঠরাগ্নি কর্ত্তৃক বিপাচিত হইয়া কটুতা প্রাপ্ত হয়) এবং বায়ুবর্দ্ধক। প্রস্রবণজল লঘু অগ্নিবর্দ্ধক ও কফ নাশক। এই জল সকলপ্রাণির সুপথ্য। ঔদ্ভিদ জল মধুর রস, পিত্ত নিবারক। চৌণ্ট জল মধুর রস, কফের অবিরোধি, রুক্ষ ও অগ্নি-বর্দ্ধক। বাপ্য জল সক্ষার (ঈষৎ ক্ষারগুণ বিশিষ্ট) কটু, পিত্ত বর্দ্ধক এবং কফ ও বায়ু নাশক। বৈকির জল লঘু; সক্ষার শ্লেষ্মা-বর্দ্ধক, এবং অগ্নির দীপ্তি কারক। কৈদার এবং পাল্বল জল গুরু, বিপাকে মধুর, বায়ু, পিত্ত, কফ, তিন দোষের বর্দ্ধক। সমুদ্রের জল বিস্র (অপক্ক মাংস গন্ধের সদৃশ দুর্গন্ধ বিশিষ্ট) লবণ রস, বায়ু, পিত্ত, কফ তিন দোষের প্রকোপ জনক।

জল পানের গুণ। আহারের অজীর্ণ অবস্থায় জল পান করিলে, পীতজল ভুক্ত দ্রব্যের পরিপাক জন্মায়, জীর্ণাবস্থায় পীত হইলে, বল বৃদ্ধি করে, এবং আহার সময়ে জল পান করিলে আয়ু বৃদ্ধি হয়। ভোজনের অব্যবহিত পরে ও অধিক রাত্রে জল পান করিলে শরীরের অপকার করে। কিন্তু অরুচি, শর্দ্দি, উদর, ক্ষয়, মন্দাগ্নি, নেত্ররোগ, ব্রণ ও মধুমেহ এই সকল রোগে জল অল্প পান করিবে। আর মেঘশূন্য শেষ রাত্রে কিম্বা প্রত্যুষে প্রত্যহ, যে ব্যক্তি নাসিকা দ্বারা জলপান করে, সে ব্যক্তির চক্ষু গড়ুরের ন্যায় অত্যন্ত তেজস্বী আর শরীর বলি, পলিতবিহীন হয় ও সকল রোগ হইতে মুক্ত হয়।

বায়ু। বায়ু দিক্ বিশেষ হইতে প্রবাহিত হইয়া বিশেষ গুণ-শালী হয়; কোন দিকের বায়ু উপকার, কোন দিকের বায়ু অপকার, এবং দূষিত বায়ু অত্যন্ত অনিষ্ট সম্পাদন করে। সুবধান

হইয়া চলিতে পারিলে কোন অনিষ্টের আশঙ্কা থাকে না; কিন্তু বায়ুর দোষ গুণ অপরিজ্ঞাত হইলে সাবধান হওয়া অসম্ভব, এই নিমিত্ত উহার গুণ দোষ ও দূষিত অবস্থা কথিত হইতেছে।

বায়ুর গুণ। পূর্ব্ব দিকের বায়ু গুরু, মধুর, অগ্নিমান্দ্য কারক, ভগ্ন উৎপিষ্ট এবং ক্ষতাদি স্থানে, দাহ, শোথ ও রক্ত বর্ণতা উৎপাদন করে। শ্বাস, অর্শ, ক্রিমি, সন্নিপাত, জ্বর, বিষরোগ, চর্ম্ম-রোগ ও আমবাতরোগের বৃদ্ধি কারক। জল ও ওষধি সমূহের গুরুত্ব বিরসতা ও উষ্ণতা কারক। দক্ষিণ বায়ু লঘু, ঈষৎ কষায় রস মিশ্রিত মধুররস, শরীরস্থিত বায়ুর অবিরোধী, অম্ল পাকজনক, চক্ষুর হিত-কারক, বল-বর্দ্ধক, গণ্ডূপদ (কেছুয়া) প্রভৃতি কীট উৎপাদক, রক্তপিত্ত রোগনিবারক এবং শস্য নাশক। পশ্চিম বায়ু লঘু, কষায়রস বিশিষ্ট, বিশদ, বল, পুষ্টি, রুচি, অগ্নি ও আরোগ্য জনক, স্বর, বর্ণ ও চর্ম্মের প্রসন্নতা কারক, ক্ষত স্থানের পূরণকারক, শোথ, দাহ ও তৃষ্ণা নিবারক, জলের লঘুত্ব বৈশদ্য শীতলতা ও নির্ম্মলতা কারক এবং দ্রব্য সমূহের রস, বীর্য্য ও প্রভাব জনক। উত্তর বায়ু ঈষৎ কষায়-মিশ্রিতমধুররস, মৃদু, স্নিগ্ধ, এবং অতি শীতল, বায়ু, পিত্ত, কফের প্রকোপজনক, দাহ ও পিপাসা নিবারক, এবং ক্ষীণ, ক্ষত ও বিষরোগগ্রস্ত ব্যক্তিগণের হিত কারক। একদা সকল দিক হইতে প্রবাহিত বায়ু, বায়ু পিত্তকফ তিন দোষের প্রকোপ-জনক এবং আয়ুঃ-ক্ষয় কারক।

বায়ুর দোষ। যে ঋতুতে যে দিক্ হইতে বায়ু প্রবাহিত হইয়া থাকে, তাহার বিপরীত দিক্ হইতে প্রবাহিত, অতি রুক্ষ, অতি উষ্ণ, অতি শীতল, অতি পরুষ, অতিশয় অভিষ্যন্দী (শরীরের ক্লেদ ও কফ জনক) অত্যন্ত ভয়ঙ্কর শব্দযুক্ত, দুর্গন্ধ-বিশিষ্ট পরস্পর প্রতিহত-গতি অথবা অত্যন্ত কুণ্ডলী বায়ু দূষিত হইয়াছে জানিবে, এবং বাষ্প-সিকত, ধূলি কিম্বা ধূম দ্বারা আহত হইলেও, বায়ু দূষিত হয়। ক্ষুভা-

স্বতঃ অনিষ্টকারক পূর্ব্ববায়ু ও অপরকোন দূষিত বায়ু প্রবাহিত হইলে শরীরআবরণ পূর্ব্বক আবৃতস্থানে অবস্থিতি করা কর্ত্তব্য, বাহিরে যাইতে হইলে বস্ত্রদ্বারা শরীর উত্তমরূপে আচ্ছাদিত করিয়া যাইবে।

বিবাহ প্রকরণ—পঞ্চবিংশতি বর্ষের ন্যূনবয়স্ক পুরুষের সংসর্গে অপ্রাপ্তষোড়শবর্ষা স্ত্রীর গর্ভ হইলে প্রায়ই মৃত সন্তান প্রসূত হয়, জীবিতাবস্থায় প্রসূত হইলেও প্রায় দীর্ঘজীবী হয় না, যদিও হয়, কিন্তু তাহার শরীর ও ইন্দ্রিয়গণ কখন সম্যক্ বলশালী হয় না। বিবাহের প্রধান উদ্দেশ্যই সন্তান উৎপাদন করা এবং সেই সন্তান বলিষ্ঠ নীরোগী ও দীর্ঘজীবী হয় ইহাই সাধারণের অভীষ্ট ও সাংসারিক এবং পারলৌকিক সুখের মূল কারণ। কিন্তু পরিপক্ক শুক্র ও শোণিতের সংযোগ ব্যতীত বলবান্ নীরোগী এবং দীর্ঘজীবী সন্তান কখনই সম্ভবে না এবং অল্প বয়সে ক্রীড়াসক্ত হইলে স্ত্রী, পুরুষ উভয়কেই ক্ষীণ ধাতু, দুর্ব্বল ও চিররুগ্ন হইয়া কালাতিপাত করিতে হয়। অতএব সাধারণতঃ পঞ্চবিংশতি বর্ষের অন্যূন এবং ঊনচত্বারিংশৎ বৎসরের অনধিকবয়স্ক পুরুষের ষোড়শবৎসর বয়স্কা কন্যার পাণিগ্রহণ করা কর্ত্তব্য। পূর্ব্বে আর্য্য সমাজে বাল্যবিবাহ প্রায় প্রচলিত ছিলনা তৎকালীন মনুষ্যগণ বিশেষ বলবান্ এবং দীর্ঘজীবী ছিলেন, অধুনা স্বাস্থ্যভঙ্গের অনেক কারণ ঘটিয়াছে কিন্তু বাল্যবিবাহ যে তন্মধ্যে একটী অতিপ্রধানকারণ ইহা শরীরতত্ত্ববিৎ ব্যক্তিমাত্রেই স্বীকার করিবেন। সংপ্রতি আমাদের সমাজের যেরূপ অবস্থা তাহাতে বিবাহ প্রকরণের লিখিত বয়ঃপরিমাণ দেখিয়া অনেকেই এই বিধিটী কে ধর্ম্ম বহির্ভূত বলিয়া মনে করিতে পারেন এ নিমিত্ত এই বিধির মূল, সুশ্রুতোক্ত বচন এবং ইহার অনুকূল মনুবচন উদ্ধৃতহইল।

ঊনষোড়শবর্ষায়া মপ্রাপ্তঃ পঞ্চবিংশতিং।

যদ্যাধত্তে পুমান্ গর্ভং কুক্ষিস্থঃ স বিপদ্যতে॥
জাতোবা ন চিরং জীবেৎ জীবে দ্বা দুর্ব্বলেন্দ্রিয়ঃ।
তস্মাদত্যন্তবালায়াং গর্ভাধানং ন কারয়েৎ॥

ইতি সুশ্রুতে সূত্র স্থানম্।

ত্রীণি বর্ষাণ্যুদীক্ষ্যেত কুমার্য্যতু মতী সতী॥ ইতি মনুঃ॥

(কাহারও মতে বিংশতিবর্ষ পুরুষের ত্রয়োদশ বৎসর বয়স্কা কন্যার পানি গ্রহণ বিধেয়)।

স্ত্রীসংসর্গ বিষয়ক নিয়ম—অধিকসুরতসেবী মনুষ্য কাস, শ্বাস, পাণ্ডু, জ্বর, রাজযক্ষ্মা ও উপদংশ প্রভৃতি নানাবিধ উৎকট রোগে আক্রান্ত হইয়া অকালে মৃত্যুমুখে নিপতিত হয়। একবার সুরতসেবী মনুষ্য অধিককাল রতিক্রীড়ায় বিরত হইলে প্রমেহ অগ্নিমান্দ্য গ্রন্থি-রোগ এবং মেদোরোগ উৎপন্ন হয়। প্রথম হইতে রতিক্রীড়ায় বিরত থাকিলে শরীর যথোচিত বল ও বর্ণান্বিত, পুষ্ট এবং দৃঢ় হইয়া দীর্ঘকাল স্থায়ি হয় এবং কখন জরাগ্রস্ত হইতে হয় না। কিন্তু ইন্দ্রিয়ের অতিরিক্তব্যবহার ও সম্পূর্ণনিগ্রহ উভয়ই তত্তৎ ইন্দ্রিয়ের দুর্ব্বলতাকারক। সাধারণতঃ তিন তিন দিবস পরে এক এক দিন স্ত্রীসংসর্গ করা বিধেয়; গ্রীষ্মকালে পঞ্চদশ দিবস অন্তর এবং বর্ষা-কালে একমাস অন্তর রতিক্রীড়া করা কর্ত্তব্য। অক্ষুধিত, অপিপাসিত, অশ্রান্ত, মলমূত্রেরবেগরহিত নীরোগী পুরুষ, পবিত্র এবং পরিষ্কৃত মনোজ্ঞ পরিচ্ছদ ধারণ পূর্ব্বক হৃষ্টচিত্ত হইয়া উপযুক্ত রূপ, গুণ, কুল, শীল ও যথোচিত বয়ঃক্রম সম্পন্না, স্নাতা, অলঙ্কৃতা, সুখশয্যা-শয়িতা, ইচ্ছাবতী, অনুরক্তা সন্তুষ্টা কামিনীর সংসর্গ করিবে। রতান্তে স্নান শর্করামিশ্রিতদুগ্ধপান কিম্বা নিদ্রা ও শর্করামিশ্রিত সুস্বাদু-দ্রব্য ভোজন করা কর্ত্তব্য। নিষিদ্ধ স্ত্রী—রজস্বলা, গর্ভিণী, বন্ধ্যা, রোগিণী, বর্ণজ্যেষ্ঠা, বয়োজ্যেষ্ঠা, বৃদ্ধা, অঙ্গহীনা, অসতী, বেশ্যা, ভিক্ষুকী, ক্ষুধিতা, পিপাসিতা, অতিভুক্তবতী, মলাদিবেগপীড়িতা,

মলিনা, অকামা, অন্যপুরুষাভিলাষিণী, স্বাধীনা এবং অননুরক্তা স্ত্রীর সংসর্গ করা বিধেয় নহে।

নিষিদ্ধ সময় ও স্থান। দিবাভাগে, সন্ধ্যাকালে, জনসমীপে এবং শয়নপ্রকরণেরবর্ণিত নিষিদ্ধস্থানে ও বিনাশয্যায় স্ত্রীসংসর্গ করিলে আয়ু ও বল ক্ষয় এবং প্রমেহাদি নানাবিধরোগ উৎপন্ন হয়। এক রাত্রিতে একবারের অধিক রতিক্রীড়া করিলে শরীরের দুর্ব্বলতা এবং ধাতুবৈষম্যজন্য নানাপ্রকাররোগ জন্মে।

সাধারণ বিধি। সুখই সকলের অভীষ্ট কিন্তু ধর্ম্মানুষ্ঠান ব্যতীত কোনকালে স্থায়ি সুখ হয় না, অতএব ব্যক্তি মাত্রেরই কায়মনোবাক্যে ধর্ম্মানুষ্ঠান করা কর্ত্তব্য। অধর্ম্মই দুঃখের কারণ অতএব দুঃখ পরিহারের ইচ্ছা করিতে হইলে অগ্রে অধর্ম্ম হইতে নিবৃত্ত হইতে হইবে। সাধারণতঃ মনুষ্যমাত্রের ধর্ম্ম, অর্থ, কাম এবং মোক্ষ এই চতুর্বিধ অভীষ্ট; শরীরের সুস্থতা এই সকল অভীষ্টলাভের সর্ব্বপ্রধান উপায়, অতএব ঐ চতুর্বিধ অভীষ্টের যে কোন অভীষ্ট ফল ইচ্ছুক হইলে, তাহাকে স্বাস্থ্য-রক্ষার প্রতি বিশেষ মনোযোগী হওয়া কর্ত্তব্য। যে কর্ম্মে সর্ব্বশরীর কিম্বা অঙ্গবিশেষ অথবা মন অত্যন্ত ক্লিষ্ট হয়, কখন সে প্রকার কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিবে না। সর্ব্বদা অতিরিক্ত কায়িকপরিশ্রম করিলে মন ক্রমে জড়তাপ্রাপ্ত হয়, এবং শরীরের অপচয় হইতে থাকে। সেই প্রকার সর্ব্বদা মানসিক পরিশ্রম করিলে শরীর দিন দিন কৃশ ও নিস্তেজ হয়, শরীর তেজোহীন ও কৃশ হইলে, সুতরাং মনও দুর্ব্বল হয়, মন দুর্ব্বল হইলে সহসা বুদ্ধি ভ্রংশ উৎপাদন করে, সর্ব্বদা মানসিক বা কায়িক পরিশ্রম উভয়ই অনিষ্ট করে এবং একেবারে উভয়বিধ পরিশ্রম পরিত্যাগ করিলে, মন অতিশয় স্থূল হইয়া সূক্ষ্মবিষয় গ্রহণে অসমর্থ হয়, শরীর ও, বাত এবং অর্শ প্রভৃতি নানাবিধ ভয়ানক রোগে আক্রান্ত হইয়া অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে; অতএব নিয়মিতরূপে শরীরের বলাদি বিবেচনা করিয়া

শারীরিক পরিশ্রম এবং মনের উপযুক্ত মানসিক পরিশ্রম করা শরীরি-মাত্রেরই কর্ত্তব্য। মনের বিরক্তি অথবা ভীতি কিম্বা শোকজনক বিষয়ের চিন্তা যত্নপূর্ব্বক পরিত্যাগ করিবে এবং পুনঃ পুনঃ এক বিষয়ের চিন্তা ও যে বিষয়ে বুদ্ধি কিঞ্চিন্মাত্রও প্রবিষ্ট না হয়, সে বিষয়ের চিন্তা হইতে বিরত হইবে। এই প্রকার চক্ষু প্রভৃতি সমুদয় ইন্দ্রিয়কেই উদ্বেগজনক অপ্রিয় নিজ নিজ বিষয় হইতে সর্ব্বদা রক্ষা করিবে। বক্রভাবে অধিক কাল দণ্ডায়মান উপবেশন ও শয়ন করিবে না। মুখ মেলিয়া হাস্য, হাঁচী ও হাই তুলিবে না, মস্তকে করিয়া ভার বহন করিবে না ; সন্তরণ করিয়া নদী পারে কিম্বা অধিক দূরে গমন করিবে না। মূত্র, বিষ্ঠা, শুক্র, বায়ু, বমন, হাঁচী, উদ্গার, হাই, ক্ষুধা, পিপাসা, নেত্রজল, নিদ্রা ও শ্রমজন্য নিঃশ্বাসের বেগ ধারণ করিবে না। মূত্রাদির বেগধারণ করিলে, নানাবিধ রোগ উৎপন্ন হইয়া স্বাস্থ্যের ব্যাঘাত করে। যথা, প্রস্রাবের বেগ ধারণ করিলে বস্তি-স্থান ও লিঙ্গে শূল, শিরঃপীড়া, বংক্ষণ স্থানে বন্ধনজন্যবেদনাসদৃশ বেদনা উৎপন্ন হয় এবং এই বেদনার ক্লেশে সোজা হইয়া দাড়ান যায় না। সম্মুখে ঢুলিয়া দাড়াইতে হয় এবং প্রস্রাবের সময় অত্যন্ত-কষ্ট উপস্থিত হয়। আর ঐ প্রস্রাবের বর্ণ পাটলবর্ণ হয়, এবং শুরকির গুঁড়ার ন্যায় নীচে জমিয়া যায়। বিষ্ঠারবেগ ধারণ করিলে, উদরে গুড়্‌গুড়্‌ শব্দ এবং শূল, মলদ্বারে ছেদনসদৃশ যন্ত্রণা, মলরোধ, মস্তকে বেদনা এবং অধোগমনশীল বায়ু বিলোম হইয়া উর্দ্ধে উত্থিত হয় ; ও মল বদ্ধ হইয়া অধিক কাল থাকিলে বমন বেগে মুখদ্বারা মল নিঃসৃত হয়। অধঃপ্রবৃত্ত শুক্রের বেগ বিহত হইলে, মূত্রাশয়ে (বস্তিস্থান) মলদ্বারে ও কোষে শোথ এবং বেদনা, মুত্ররোধ শুক্র-ক্ষরণ ও তজ্জন্য কার্শ্য প্রভৃতি নানাবিধ কষ্টদায়ক রোগ উৎপন্ন হয় ও হৃদয়ে বেদনা এবং শুক্রক্ষরণ না হইলে শুক্রজন্য অশ্মরী (পাথুরী) রোগ জন্মে। অধঃপ্রবৃত্ত বায়ুর বেগ ধারণ করিলে—বায়ু,

মূত্র ও মলরোধ, উদরস্ফীতি এবং শূল তোদ (সূচিকা বিদ্ধ তুল্য বেদনা) ভেদ (শলাকাদি দ্বারা বিদারণ সদৃশ যন্ত্রণা) প্রভৃতি নানা রোগ জন্মে। বমন বেগ ধারণ করিলে, হৃল্লাস (বমির বেগ হয় অথচ বমি হয় না) অরুচি, জ্বর, শোথ, পাণ্ডুরোগ, কণ্ডু (চুলকনা) কোঠ-(শরীরে ক্ষণকাল মধ্যে উৎপন্ন ও শীঘ্র বিনাশশীল রক্তবর্ণ চক্রাকার চিহ্ন) ব্যঙ্গ-(মুখজাত নীলিম চিহ্ন) বীসর্প ইত্যাদি রোগ উৎপন্ন হয় আর উক্ত সময় কোন দ্রব্য গিলিলে জ্বালা ও বেদনা বোধ বমনেচ্ছা হয় এবং খাদ্য প্রায় উদরস্থ হয় না। হাঁচীরবেগ প্রতিহত হইলে, গলদেশের পশ্চাদ্ভাগে লম্বমান শিরো-ধারক শিরাদ্বয়ের স্তম্ভ, শিরঃশূল, মস্তকের অর্দ্ধভাগে বেদনা এবং অর্দ্দিত (এক চক্ষু ও মুখের এক দিক্ বাঁকিয়া যাওয়া) উৎপন্ন হয়। উদ্গারের বেগ নিবারণ করিলে, কণ্ঠদেশ এবং মুখ বায়ুপূর্ণ ও অত্যন্ত বেদনা, বায়ুরোধ, কুজন (কণ্ঠদেশে পায়রারশব্দ সদৃশ শব্দ) অরুচি, শ্বাস, এবং বায়ুজন্য হিক্কা প্রভৃতি নানাবিধ ভয়ানক রোগ উপস্থিত হয়। জৃম্ভণ (হাই) বেগ ধারণ করিলে, হস্তাদি-কম্পন, গলদেশের পশ্চাদ্ভাগস্থ শিরোধারক শিরাদ্বয় ও গলদেশ স্তম্ভিত হয়, বায়ুজন্য নানাবিধ অতি দুঃখদায়ক শিরোরোগ, কর্ণরোগ, নেত্ররোগ, নাসারোগ এবং মুখরোগ উৎপন্ন হয়। ক্ষুধার সময়ে আহার না করিলে, জঠরাগ্নি বায়ুদ্বারা আচ্ছন্ন হয়, সুতরাং তৎ-কালে আহার করিলে ভুক্তঅন্ন অতি কষ্টে পরিপাক পায়, এবং তন্দ্রা, অঙ্গমর্দ্দ, অরুচি, অভিঘাতজ্বর, শরীরশোষণ ও বিনাকারণে শ্রমবোধ এবং দর্শনশক্তির লঘুতা জন্মে। পিপাসার সময়ে জলপান না করিলে, মূত্রকৃচ্ছ্র, গলদেশ ও মুখ শুষ্ক হয় এবং শ্রবণশক্তির হ্রাস ও বক্ষঃস্থলে বেদনা উৎপন্ন হয়। আনন্দ জন্যই হউক বা শোকজই হউক নেত্রমার্গ হইতে প্রবৃত্ত জলবেগ ধারণ করিলে মস্তকের গুরুতা, অভিষ্যন্দ প্রভৃতি নেত্ররোগ এবং পীনস (সর্দ্দি) রোগ উৎপন্ন হয়।

নিদ্রার বেগ প্রতিহত হইলে জৃম্ভা অঙ্গমর্দ্দ (শরীর মোড়া মুড়ি) চক্ষু ও মস্তকের অত্যন্ত গুরুতা ও চক্ষের পাতা ফোলা এবং তন্দ্রা-উপস্থিত হয়। পরিশ্রমজন্য প্রবৃত্ত উচ্ছ্বাসের বেগ ধারণ করিলে মূর্চ্ছা, গুল্ম এবং হৃদ্রোগ উৎপন্ন হয়। এই নিমিত্ত ব্যক্তি মাত্রেই উক্ত বেগ সকল কখনও ধারণ করিবে না।

একশত এক প্রকার মৃত্যু, তন্মধ্যে এক প্রকার মৃত্যু কাল কৃত, অপর একশত প্রকার মৃত্যু আগন্তু অর্থাৎ অনবধানতা বা পাপজনিত রোগাদি কর্ত্তৃক সংঘটিত হয়। পাপ কার্য্যে বিরত হইয়া যথাবিধি নিয়মে চলিতে পারিলে এক শত প্রকার আগন্তুক মৃত্যুর হস্ত হইতে দেহ রক্ষা করা যাইতে পারে; কিন্তু কালকৃত মৃত্যু অবশ্যই হইবে।

আয়ুর্ব্বেদ বিহিত যে সকল নিয়ম কথিত হইল ঐ সকল নিয়মানুসারে আহার বিহারাদি অনুষ্ঠিত হইলে, শরীর নীরোগ হইয়া একশত বৎসরেরও অধিক স্থায়ী হয় এবং মন সর্ব্বদা প্রসন্ন থাকে; আর ঐ নিয়মাবলির কিয়দংশ প্রতিপালিত হইলে অপেক্ষাকৃত সুস্থ থাকা যাইতে পারে। পূর্ব্বতন আর্য্যগণ আয়ুর্ব্বেদবিহিত নিয়ম সমূহ, যথা বিহিত প্রতিপালন করিয়া যথোচিত বলবিক্রমশালী, নীরোগী ও দীর্ঘজীবী ছিলেন। অধুনাতন আর্য্যসন্তানগণ তাঁহাদিগের পূর্ব্বপুরুষগণের অতিসমাদরে প্রতিপালিত আয়ুর্ব্বেদীয় বিধিসমূহের প্রতি যত অনাস্থা প্রদর্শন করিতেছেন, ততই পূর্ব্ববর্ত্তিগণের বল, বিক্রম, স্বাস্থ্য এবং দীর্ঘজীবিতায় বঞ্চিত হইয়া ভীরু, দুর্ব্বল এবং রুগ্ন শরীরে থাকিয়া নিতান্তঅকালে কালগ্রাসে নিপতিত হইতেছেন।

ঋতু বিবরণ।

বৎসর ছয় ঋতুতে বিভক্ত, হেমন্ত, শিশির, বসন্ত, গ্রীষ্ম, বর্ষা এবং শরৎ; তন্মধ্যে অগ্রহায়ণ ও পৌষ হেমন্ত, মাঘ ও ফালগুন শিশির, চৈত্র ও বৈশাখ বসন্ত, জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় গ্রীষ্ম, শ্রাবণ ও ভাদ্র বর্ষা, এবং আশ্বিন ও কার্ত্তিক শরৎ। শিশির বসন্ত গ্রীষ্ম এই তিন ঋতুতে সূর্য্য উত্তরদিকে সরিয়া অয়ন (গমন) করেন এ নিমিত্ত শিশিরাদি ঋতুত্রয় ব্যাপক কালের নাম উত্তরায়ন; এবং প্রখরকরদ্বারা পৃথিবীর জলীয় অংশ আদান (গ্রহণ) করেন বলিয়া উহার অপর নাম আদান কাল। বর্ষা শরৎ হেমন্ত তিন ঋতুতে দক্ষিণে সরিয়া গমন করেন বলিয়া বর্ষাদি ঋতুত্রয় ব্যাপক কালের নাম দক্ষিণায়ন এবং বৃষ্টি ও শিশিরাদি দ্বারা অধিকজল বিসৃষ্ট হয় এ নিমিত্ত দক্ষিণায়নের নামান্তর বিসর্গকাল। আদান কালে মনুষ্যগণ ক্রমে দুর্ব্বল এবং বিসর্গকালে ক্রমে সবল হয়, অতএব আদানকালের অন্ত গ্রীষ্ম ও বিসর্গকালের আদি বর্ষা এই দুই ঋতুতে মনুষ্যবর্গের শরীর দুর্ব্বল, আদানের মধ্য বসন্ত ও বিসর্গকালের মধ্যবর্ত্তি শরৎ ঋতুতে মধ্যমবল এবং আদানের প্রথম ঋতু শিশির ও বিসর্গকালের অন্ত হেমন্ত-ঋতুতে উত্তম বলশালী থাকে। যে ঋতুতে যে প্রকার আহারাদি করিলে সুস্থশরীরে থাকিয়া কালাতিপাত করা যায় তাহা ক্রমে বর্ণন করা যাইতেছে এবং যাহা পরিত্যাজ্য তাহাও কথিত হইবে।

হেমন্তচর্য্যা। হেমন্তকালের সুশীতল সমীরণস্পর্শে সুস্থশরীরী সবল মানবগণের জঠরাগ্নি গুরুপাক ও অধিকমাত্রায় দ্রব্য পরিপাক করিতে সমর্থ হয়, ঐ প্রদীপ্ত জঠরাগ্নি উপযুক্ত পচনীয় দ্রব্য না পাইলে শরীরস্থ জলীয় ধাতু শোষণ করে; জলীয় ধাতুর শোষণ হেতুক বায়ু প্রকুপিত হয়, এবং শিশির স্পর্শে শ্লেষ্মা ক্রমে সঞ্চিত

হইতে থাকে। অতএব যাহাতে বায়ু প্রকৃতিস্থ থাকে এবং শ্লেষ্মা সঞ্চয় না হয় এরূপ আহারাদি করিতে হইবে, এবং বায়ুর প্রকোপ জনক ও কফবর্দ্ধক দ্রব্যাদি পরিত্যাগ করিবে। উক্তরূপ আহারাদির বিষয় ক্রমে বর্ণন করিতেছি; যথা অম্ল ও লবণরসবিশিষ্ট স্নিগ্ধ-দ্রব্য, কচ্ছপ প্রভৃতি জলচর জন্তু, শজারু প্রভৃতি বিলেশয় জন্তুর-মাংস এবং শ্যেন, কোরাল প্রভৃতি প্রসহ জাতীয় পক্ষীর মাংস, দুগ্ধ, দধি, ঘৃত, বসা, তৈল, নূতন তণ্ডুলের অন্ন এবং ইক্ষুরস ও উষ্ণজল পান করিবে; শারীরিক পরিশ্রম ও সমানবলশালী যুদ্ধনিপুণ যোদ্ধৃ পুরুষের সহিত মল্ল যুদ্ধ করিবে। কষায় (ক্বাথ স্বরস প্রভৃতি) দ্বারা সংস্কৃত তৈল মর্দ্দন পূর্ব্বক যথাবিধি স্নান করিবে। ব্যাঘ্র প্রভৃতি জন্তুর পবিত্র চর্ম্ম, কম্বল প্রভৃতি রোমজাত গুরুবস্ত্র, কোষকারকীট (তুত পোকা) কৃত সূত্র নির্ম্মিত তসর গরদ প্রভৃতি উষ্ণ বস্ত্র অথবা কার্পাস সূত্র নির্ম্মিত স্থূল বস্ত্র দ্বারা আস্তীর্ণ, অশ্বাদিযানে, আসনে এবং শয্যায় আরোহণ উপবেশন ও শয়ন করা বিধেয়। শীতল ও বাত বর্দ্ধক লঘু অন্ন পান, এবং জলদ্বারা কৃত মন্থ (দ্রব দ্রব্য দ্বারা আলোড়িত খয়ী ও যব প্রভৃতির চূর্ণ) ও পূর্ব্বদিকের বায়ু পরিত্যাগ করিবে; কিন্তু দুগ্ধাদিদ্রবদ্রব্য দ্বারা কৃত মন্থ আহার করিতে পারিবে।

শিশির চর্য্যা। হেমন্ত ও শিশির উভয়ঋতুই তুল্যগুণবিশিষ্ট, অতএব শিশিরকালে ও হেমন্তবিহিত আহার বিহারাদি সেবা এবং তৎকালনিষিদ্ধ দ্রব্যাদির পরিত্যাগ করা বিধেয়। অধিকন্তু শিশির ঋতু আদানকালের অন্তর্গত এনিমিত্ত হেমন্ত অপেক্ষা রুক্ষ এবং মেঘ বায়ু ও বৃষ্টি হেতুক অধিকশীতল এজন্য কটু, তিক্ত কষায় রস বিশিষ্ট অন্ন পান পরিত্যাগ ও হেমন্তকালবিহিত বাসগৃহ অপেক্ষা অধিকউষ্ণগৃহে বাস করা কর্ত্তব্য এবং মেদোযুক্ত ও তৈলাক্ত দ্রব্য ব্যবহার করা উচিত।

বসন্তচর্য্যা। হেমন্তকালে প্রায় সকল মনুষ্যেরই কফ সঞ্চিত হইয়া থাকে, ঐ সঞ্চিতশ্লেষ্মা বসন্তকালীন-সূর্য্যের প্রখরকিরণে প্রকুপিত হইয়া জঠরানলের মন্দতা সম্পাদন পূর্ব্বক নানাবিধরোগোৎপাদন করে, এনিমিত্ত বসন্তকালে বমনপ্রভৃতি সংশোধন কর্ম্ম দ্বারা শ্লেষ্মার প্রতীকার করা বিধেয়। যাহাদিগের সঞ্চিত কফের দোষ দৃষ্ট হয়, তাহাদিগেরই বমনাদি সংশোধন কর্ম্ম করিতে হইবে, আর যাহারা উপযুক্ত আহারাদি করিয়াছে তজ্জন্য কফ সঞ্চিত হয় নাই তাহাদিগের সংশোধনের আশ্রয় গ্রহণ করিতে হইবে না। এবং স্নিগ্ধ, গুরু, ঘৃত, অম্ল, মধুরদ্রব্য, ও দিবানিদ্রা পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য। (গ্রীষ্ম ভিন্ন সকল ঋতুতেই দিবা নিদ্রা নিষিদ্ধ হইয়াছে, কিন্তু অন্য ঋতু অপেক্ষা কফের প্রকোপজনকবসন্তকালে কফজনকদিবানিদ্রা অধিক অনিষ্টকারক এনিমিত্ত পুনর্ব্বার নিষেধ করা হইল) ব্যায়াম, শ্লেষ্মনাশকদ্রব্য দ্বারা শরীর মর্দ্দন ও কবল গ্রহণ (কুলকুচ) ধূমপান, অঞ্জনধারণ এবং ঈষদুষ্ণ জল দ্বারা শৌচ কর্ম্ম (পাদপ্রক্ষালনাদি) অভ্যাস করিতে হইবে। যব, দুগ্ধ, গোধূম, ও মৃগ, শরভ, খরগোশ প্রভৃতি পশুরমাংস এবং লাব ও চাতক পক্ষিরমাংস আর নিম্ব ভোজন করিবে। চন্দন ও অগুরু দ্বারা শরীর লেপন এবং পরিশ্রম ও ভ্রমণ করিবে।

গ্রীষ্মচর্য্যা। গ্রীষ্মকালে দিবাকর প্রখর কিরণজাল বিস্তার করিয়া পৃথিবীর স্নেহভাগ আকর্ষণ পূর্ব্বক পৃথিবীকে উষ্ণ ও রুক্ষ করেন এনিমিত্ত গ্রীষ্মকালে স্বাদু সুশীতল স্নিগ্ধ ও দ্রবঅন্ন পান হিতকারক; শর্করামিশ্রিত সুশীতল মন্থ (দ্রবদ্রব্য দ্বারা আলোড়িত ছাতু) জঙ্গলবাসি পশু ও পক্ষির মাংস, দুগ্ধ, ঘৃত, এবং শালি প্রভৃতি লঘুধান্যের (হৈমন্তিক ধান্য) অন্ন আহার করিবে। লবণ, অম্ল, কটু এবং উষ্ণদ্রব্য সেবন ও উপবাস করিবে না, অত্যল্প পরিশ্রম করা বিধেয়। শরীরে চন্দন লেপন করিয়া দিবাভাগে সুশীতল গৃহে এবং

রজনীযোগে চন্দ্রকিরণে; সুশীতল-প্রবাত-হর্ম্ম্যতলে শয়ন করিয়া নিদ্রা উপভোগ করিবে। চন্দনমিশ্রিত জল সিক্ত ব্যজনের সুশীতল বায়ু নিরন্তর সেবন করত সুখে উপবেশন, সুশীতল জলে অবগাহন, শীতবারিপান, শীতল সুগন্ধি পুষ্পের আঘ্রাণ এবং সুশীতল কাননে বাস ও বিচরণ করিবে।

বর্ষাচর্য্যা। আদানকালে মনুষ্যগণের শরীর ক্রমে দুর্ব্বল হইতে থাকে সুতরাং জঠরাগ্নিও দুর্ব্বল হয়। বর্ষাকাল উপস্থিত হইলে গ্রীষ্মকালের প্রখর সূর্য্যকিরণ-শোষিত ও উত্তপ্ত ভূমিতে বৃষ্টির জল পতিত হওয়ায় মৃত্তিকা হইতে উষ্ণবাষ্প উত্থিত হয় ও সর্ব্বদা মেঘ বৃষ্টি এবং পাতজল জঠরাগ্নি দ্বারা পরিপক্ক হইয়া কালপ্রভাবে অম্লতা প্রাপ্ত হয়; এই সকল কারণে বায়ু পিত্ত কফ তিন দোষ দুষ্ট হইয়া ঐ দুর্ব্বল জঠরাগ্নিকে অধিক দূষিত করে এবং এইরূপে জঠরাগ্নিও অত্যন্ত দূষিত হইয়া উক্ত কারণ সমূহ দ্বারা প্রকুপিত বাতাদি দোষ-ত্রয়কে অধিকতর দূষিত করে। অতএব বর্ষাকালে বায়ু পিত্ত কফ নাশক অথচ অগ্নিবর্দ্ধক আহারাদি করা কর্ত্তব্য। অগ্নি ও সূর্য্যের উত্তাপ, শিশির, নদীর জল এবং গ্রীষ্মকালের অভ্যস্ত মন্থ, তৈলপান ও দিবানিদ্রা পরিত্যাগ করিবে। অতি অল্প ব্যায়াম; পানীয় ও ভোজনীয়দ্রব্য সমুদায়ই কিঞ্চিৎ ২ মধু সংযুক্ত করিয়া ব্যবহার করিবে এবং হরিণ প্রভৃতি জঙ্গল বাসি জন্তুর মাংস অথবা অগ্নিবর্দ্ধক দ্রব্য দ্বারা সংস্কৃত মৃগ প্রভৃতির মাংসযূষের সহিত পুরাতন যব, গম কিম্বা শালি ধান্যের অন্ন আহার করিবে; গাঙ্গনামক নির্দ্দোষ জল, বৃষ্টির জল উষ্ণ করিয়া শীতল হইলে কিম্বা কূপ অথবা সরোবরের জল পান এবং ঐ জলে স্নান করিতে হইবে। ইষ্টক চূর্ণ প্রভৃতি দ্বারা গাত্র ঘর্ষণ সূক্ষ্ম সূত্র নির্ম্মিত পরিস্কৃত বস্ত্র পরিধান, শরীরে চন্দনাদি সুগন্ধদ্রব্য লেপন, সুগন্ধি পুষ্পের মাল্য ধারণ, শুষ্কস্থানে বাস এবং শুষ্ক ও নির্ব্বাত গৃহে খট্টাদির উপরে শয়ন করা কর্ত্তব্য। প্রবল বায়ু এবং দীর্ঘকাল ব্যাপি-

বৃষ্টি দ্বারা দিন অত্যন্ত শীতল হইলে বায়ু অত্যন্ত প্রকুপিত হয়। ঐ বায়ু প্রকোপ শান্তির নিমিত্ত সেই দিন সমুদায় ভোজ্য দ্রব্যই অধিক লবণ এবং অম্ল ও স্নেহ যুক্ত করিয়া আহার করিবে।

শরৎ কালচর্য্যা। বর্ষাকালে সূর্য্যমণ্ডল প্রায় মেঘাচ্ছন্ন থাকে এবং সর্ব্বদা বৃষ্টি ও শীতল বায়ু প্রবাহিত হইয়া পৃথিবীকে জলক্লিন্ন ও শীতল করিয়া রাখে; সুতরাং মনুষ্যশরীরও শীতল থাকে। পরে শরৎ-কালের প্রচণ্ডসূর্য্যকিরণ সহসা ঐ শীতল-শরীরকে উত্তাপিত করিয়া বর্ষাকালের সঞ্চিত পিত্তকে প্রকোপিত করে, কফ ও প্রকুপিত হইয়া ঐ দূষিত পিত্তের সহকারী হয়, অতএব শরৎ কালে যথা-সম্ভব পিত্ত ও কফনাশক মধুর ঈষত্তিক্ত ও শীতল এবং লঘু অন্ন উত্তম-ক্ষুধা-হইলে যথোচিতমাত্রায় আহার করা কর্ত্তব্য। চাতকপক্ষী, লাব, হরিণ, মেষ শরভ, ও শশকের মাংস এবং যব, গম ও শালিধানের অন্ন আহার করিবে। তৎকালে প্রস্ফুটিতপুষ্পের মাল্য ধারণ, পরিষ্কৃত বস্ত্র পরিধান এবং প্রদোষ সময়ে চন্দ্রের শীতলকিরণ সেবা করা কর্ত্তব্য; দিবসে সূর্য্যকিরণে সন্তপ্ত, রাত্রিতে চন্দ্রকিরণে শীতলীকৃত কালকর্ত্তৃক পরিপক্ক, অগস্ত্যোদয় হেতুক নির্দ্দোষীকৃত ও নির্ম্মল শরৎকালীন সকল জলাশয়ের জলই স্নান পান ও অবগাহনের উপযুক্ত হয়। বসা, তৈল, জলচর জন্তু ও জলপ্রায়-স্থানবাসি-জন্তুর মাংস, দধি, ক্ষীর, শিশির ও পূর্ব্বদিক্ হইতে প্রবাহিত বায়ু পরিত্যাগ করিবে। পিত্ত দোষ শান্তির নিমিত্ত, পঞ্চতিক্ত (নিম্ব, গুড়ূচী, বাসক, পটোলপত্র, ও কণ্টকারী) প্রভৃতি দ্বারা পক্ক ঘৃত পান করিবে, ইহাতে পিত্ত দোষ প্রশমিত না হইলে বিরেচন লইবে, বিরেচনে ও যদি পিত্ত প্রকোপ বিদূরিত না হয় তবে ঐ দোষ নিবারণের এবং রক্ত পরিষ্কারের নিমিত্ত রক্ত মোক্ষণ করা কর্ত্তব্য।

এক ঋতুর অবশিষ্ট সাতদিন এবং তাহার পরবর্ত্তি ঋতুর প্রথম সাত-

দিন এই চৌদ্দদিন উভয় ঋতুর সন্ধিকাল, ঋতু সন্ধি সময়ে পূর্ব্ব ঋতুর অভ্যস্ত আহারাদি ক্রমে কমাইয়া আগামি ঋতুর উপযোগী আহারাদি ক্রমে অভ্যাস করিতে হইবে; সহসা সাত্ম্য দ্রব্য ত্যাগ এবং অনভ্যস্ত দ্রব্য আহার করিতে গেলে দোষ প্রকুপিত হইয়া রোগ উৎপাদন করিতে পারে।

ঋতুচর্য্যা বিহিত আহারাদি সেবা এবং নিষিদ্ধ দ্রব্যাদি পরিত্যাগ করিলে কোন প্রকার রোগের আশঙ্কা থাকে না এবং অকাল-মৃত্যু হইতে পরিত্রাণ পাওয়া যায়।

পূর্ব্বে আর্য্য-গণ যথা ক্রমে এই সকল আয়ুর্ব্বেদোক্ত বিধানের অনুবর্ত্তী হইয়া ব্যাধি-মন্দির শরীরকে নির্ব্যাধি করিয়া সুস্থ ও সবল রাখিতেন ও তদ্দ্বারা দীর্ঘকাল জীবিত থাকিতেন। ইতি—

কবিরাজ শ্রীযুক্ত কৈলাস চন্দ্র সেনগুপ্ত
বিরচিতঃ প্রবন্ধঃ সমাপ্তঃ।

দ্বিতীয় প্রবন্ধঃ।

শ্রীযুক্ত কৃষ্ণধনচট্টোপাধ্যায়রচিত প্রবন্ধের সারভাগ।

শরীর নির্ণয়। পিতৃ মাতৃ ভুক্ত অন্নের, পরিণাম বিশেষ রূপ শুক্র-শোণিত হইতে উৎপন্ন হইয়া অন্নরস দ্বারা প্রবর্দ্ধিত ও ত্বক্, অসৃক্, মাংস, মেদঃ, অস্থি, মজ্জা, ও শুক্র এই সপ্ত ধাতু দ্বারা নির্ম্মিত এবং বাত পিত্ত ও কফ এই দোষ ত্রয়ে যুক্ত যে শরীর তাহা স্থূল দেহ রূপে উক্ত হয়। যথা।—

বিসর্গাদান বিক্ষেপৈঃ সোম সূর্য্যানিলা যথা।
ধারয়ন্তি জগদ্দেহং কফপিত্তানিলা তথা।

চন্দ্র, সূর্য্য, অনিল ইহারা যেমন স্ব স্ব কার্য্য দ্বারা জগৎকে ধারণ করে, সেইরূপ কফ, পিত্ত ও অনিল এইদোষ ত্রয় বিসর্গ আদান ও

প্রসারণাদি দ্বারা দেহকে ধারণ করে। এই দোষ ত্রয়ের মধ্যে কফ ও পিত্ত পঙ্গু স্বরূপ, যেমন বারিদ বায়ু দ্বারা চালিত হইয়া জল বর্ষণ করে সেই রূপ কফ পিত্ত ও বায়ু কর্ত্তৃক চালিত হইয়া স্ব স্ব কার্য্য প্রকাশ করে। অতি ব্যায়াম, অনশন, উল্লম্ফন, দূরদেশ-গমন, রাত্রি জাগরণ, বেগ বিধারণ, অতি সন্তরণ, দুর্গন্ধ সেবন, গজাশ্বাদি-আরোহণ, অশ্বাদি হইতে পতন, অতিমৈথুন, বিষভোজন এবং রুক্ষ, কটু, তিক্ত, কষায়াদি দ্রব্যসেবন, রোগাকর্ষণ বিরুদ্ধচেষ্টা, শোক লগুড়াদি আঘাত ধাতুক্ষয়, অতিচিন্তা বা বিরুদ্ধ চিন্তা মর্ম্মপীড়া এই সকল কারণ দ্বারা বায়ু প্রকুপিত হইয়া কফ ও পিত্তকে দূষিত করে এবং রস ও রক্তাদি ধাতুর অভ্যন্তরে প্রবেশ করিয়া নানা বিধ রোগ জনক হয়; যেযে কারণ দ্বারা বায়ু প্রশান্ত থাকে তাহা সংক্ষেপে নিম্নে দর্শিত হইতেছে। বক্ষ্যমাণ দ্রব্যাদির গুণাগুণানুসারে পান, আহার, স্নান, অভ্যঞ্জন, স্বেদ ও আতপ সেবন, বহ্নিসংস্করণ সংমর্দ্দন প্রভৃতি কার্য্য দ্বারা এবং স্নিগ্ধ, উষ্ণ, স্বাদু, অম্ল, ঘৃত, ও তৈল প্রভৃতি স্নেহ দ্রব্য দ্বারা বায়ু প্রশান্তভাবে থাকিয়া কফ ও পিত্তকে প্রকৃতিস্থ রাখিয়া শরীর পোষণ করে।

প্রাতঃকৃত্য নির্ণয়। ব্রহ্ম মুহূর্ত্তের প্রাকালে শয্যা হইতে গাত্রোত্থান করিয়া আপনার হৃদয় মন্দিরে পরম কারুণিক সর্ব্বময়-পরমব্রহ্মকে চিন্তা করিবেন। তদনন্তর কাম ক্রোধাদি ব্যতিরিক্ত নৈসর্গিকবেগ ধারণ অকর্ত্তব্য বোধে মলোৎসর্গাদি ক্রিয়া সমাপন করিয়া স্বচ্ছন্দ হইবেন। অত্র বিষয়ে প্রমাণ যথা।—

স্বভাবতঃ প্রবৃত্তানাং মলাদীনাং জিজীবিষুঃ।
ন বেগান্ ধারয়েদ্ধীমান্ কামদীনান্তু ধারয়েৎ।

জীবনেচ্ছুর্ব্যক্তি স্বভাবতঃ প্রবর্ত্তিত মলাদির বেগ ধারণ করিবেন না। কিন্তু ধীমান্ ব্যক্তি কাম ক্রোধাদির বেগ ধারণ করিবেন; কাম ও ক্রোধাদিতে যে বেগ উদ্ভব হয় সেই বেগ ধারণ করিতে যাঁহারা

সমর্থ হয়েন তাঁহারা চিরজীবন নিরাময় থাকিয়া পরিণামে সদ্গতি প্রাপ্ত হয়েন। আর যাঁহারা কাম ও ক্রোধাদির বশবর্ত্তী হইয়া সময়ে সময়ে মল মূত্র ক্ষবথু ইত্যাদির বেগধারণ করে, তাহারা চির-জীবন অসুখে থাকিয়া পরিণামে অসদ্গতি প্রাপ্ত হয়। পূর্ব্বকালের আর্য্যগণ কাম ও ক্রোধাদির বেগ ধারণ দ্বারা চিরজীবন সুস্থ শরীরে কালহরণ করিয়া অতুল প্রাধান্য লাভ করিয়া গিয়াছেন। পরে দন্ত-ধাবন করিয়া নাসিকাদ্বয় নির্ম্মল জল দ্বারা পূর্ণ করিয়া উত্তম রূপে প্রক্ষালন পুর্ব্বক নেত্রদ্বয়েজল সেচন করিবেন। এইরূপে যাহাঁরা নাসা নেত্রাদির প্রক্ষালন কার্য্য নিত্য নিয়মিত রূপে নির্ব্বাহ করেন, তাহদের শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়াদির বা প্রসন্ন দৃষ্টির কোন ব্যতিক্রম ঘটেনা। আমাদের শরীরের দূষিত পদার্থ সকল বাষ্পাকারে বহির্গমন কালে নাসা, নেত্র, রোমকূপ প্রভৃতির ছিদ্র সকল অত্যন্ত কলুষিত হয়। অতএব ঐ সকল দ্বারদেশ নিত্য নিয়মিতরূপে পরিষ্কার না করিলে যখন আমরা শরীরের অভ্যন্তরস্থ দূষিত বায়ুপরিত্যাগ করিয়া তদ্বিনিময়ে বিশুদ্ধ বায়ু গ্রহণ করি তখন ঐ বিশুদ্ধ বায়ু নাসারন্ধ্র সংস্পর্শমাত্রে তত্রস্থ আবিল সংযোগে দূষিত হইয়া অন্তর্নিবিষ্ট হয়, এবং তদ্দ্বারাই শরীর গ্লানিযুক্ত হইয়া নানা রোগের আকর হয়। এই রূপে প্রক্ষালনাদি কার্য্য সমাপনের পর ধৌত বস্ত্র পরিধান পূর্ব্বক আপনার শরীর চিন্তা করিবেন এবং সর্ব্ব সাধারণে আত্মীয় স্বজন বন্ধু বান্ধবগণের সহিত সাক্ষাৎ করিয়া শরীরের অভ্যন্তরস্থ মন্দ তীক্ষ্ণ বিষম ও সম এই চারি প্রকার অগ্নির ভাব পরীক্ষা করিয়া দৈনিক আহার বিহারাদি কার্য্যে প্রবৃত্ত হইবেম। যথা মন্দাগ্নির লক্ষণ এই যে অতি অল্পমাত্রা আহার করিলেও তদ্দ্বারা পরিপাক হয়না। তীক্ষ্ণাগ্নির লক্ষণ এই যে মাত্রা অতিমাত্রা আহার করিলেও তদ্দ্বারা স্বচ্ছন্দে পরিপাক হয়। বিষমাগ্নির লক্ষণ উচিত মাত্রা আহার করিলে সম্যক রূপে পরিপাক হয়, কদাচিৎ নাও হয়। সমাগ্নির লক্ষণ যে উচিত-

মাত্রা আহার করিলে সম্যক্‌রূপে পরিপাক হয়। এই চতুর্ব্বিধ অগ্নির মধ্যে সমাগ্নিই শ্রেষ্ঠ ইহাকে রক্ষা করিয়া চলিতে পারিলেই শরীর সুস্থ ও সবল থাকে, সমাগ্নিবান্ বলযুক্ত পুরুষ কিঞ্চিৎ সময় ব্যায়াম কার্য্যে প্রবৃত্ত হইবেক। ঐ কার্য্য সমাপনান্তে সৌগন্ধ পরিপূর্ণ নির্ম্মল বায়ু প্রবাহিত শীতল ছায়ায় উপবেশন করিয়া বিগত শ্রম হইবেন। এতদ্রূপে পূর্ব্বাহ্নকৃত্য সমাপন করিয়া বক্ষ্যমাণ নিয়মানুসারে আয়ুষ্মান্ ব্যক্তি মধ্যাহ্ন কৃত্যে প্রবৃত্ত হইবেন।

মধ্যাহ্নকৃত্য নির্ণয়। মধ্যাহ্নকালে তৈলমর্দ্দন ও স্নানাদি কার্য্য সকলের কর্ত্তব্য, অতএব তদ্বিষয়ের গুণাগুণ ক্রমে বর্ণিত হইতেছে। তৈল সামান্যতঃ কষায়, মধুর, ত্বকের উষ্ণত্ব নিবারক, কিঞ্চিৎ পিত্তবৃদ্ধিকর, কফ বাত বিনাশক, গাত্র বর্ণ প্রসাদন, মেদঃ, অগ্নি ও বল বৃদ্ধিকর, দেহের কাঠিন্য নিবারক ও সপ্তধাতুর পুষ্টিজনক হয়। এবং বায়ু উপশমের পক্ষে, তৈল তুল্য হিত কর পদার্থ প্রায় আর দ্বিতীয় নাই। অভ্যাস যোগে তৈল ব্যবহার করিলে প্রায় অনেক রোগেরই উপশম থাকে, এবং শরীর সর্ব্বদা স্ফূর্ত্তিযুক্ত বোধ হয়। তিল তৈল শরীরের স্থৈর্য্য সম্পাদক, বাতঘ্ন এবং নস্য, অভ্যঙ্গ, ও পানে অত্যন্ত হিতকর হয়। সার্ষপ তৈল রক্ত পিত্ত বৃদ্ধি কর, কফ, শুক্র, অনিল নিবারক কণ্ডু ও ক্রিমি বিনাশক হয়। এরণ্ড তৈল গুরুপাকী, শ্লেষ্মকর, বাত, অসৃক, গুল্ম, হৃদ্রোগ ও জীর্ণজ্বর বিনাশক হয়। ইহা ব্যতীত নানাবিধ তৈল আছে। আত্মহিতাকাঙ্ক্ষী ব্যক্তি আপনার শরীরের অবস্থা বিবেচনা করিয়া সময়ে সময়ে বিশেষ বিশেষ তৈল ব্যবহার করিবেন। স্নানের প্রাক্কালে উদ্বর্ত্তন কার্য্য অতীব কর্ত্তব্য, তদ্দ্বারা কফ বাতের বিকৃত ভাব প্রকৃতিস্থ হয়, এবং মেদ ও অঙ্গের স্থৈর্য্য সম্পাদন করে, ও ত্বক্ প্রসাদগুণ যুক্ত হয়। হরিদ্রা দ্বারা উদ্বর্ত্তন করিলে কণ্ডূ ও গাত্রবিবর্ণতার নাশ হয় এবং মেদ ও অঙ্গের স্থৈর্য্য সম্পাদন করে। তিল চূর্ণ দ্বারা গাত্রকণ্ডূ ও গাত্র দাহের বিনাশ হয়। উক্তরূপে

উদ্বর্ত্তন কার্য্য সমাপনান্তে নির্ম্মল প্রশস্ত জলাশয়ে অবগাহন পূর্ব্বক অতি অল্পক্ষণ মাত্র সন্তরণ করিয়া পরক্ষণে জলের অভ্যন্তরে ডুবিয়া দীর্ঘ নিশ্বাস পরিত্যাগ করিবেন। যেহেতু সন্তরণ দ্বারা বাতজনিত পীড়া ও নিশ্বাস পরিত্যাগ দ্বারা উর্দ্ধগ জনিত পীড়ার অনেকাংশ লাঘব হয়। এইস্থানে বিশেষ বিশেষ জলের গুণ বর্ণিত হইতেছে। রজনীতে চন্দ্রকর সংসৃষ্ট, দিবাভাগে সূর্য্যকর সংসৃষ্ট ও বায়ু দ্বারা স্ফালিত, পর্ব্বতোপরি জলাশয়ের তুল্য হিতকর জল আর দ্বিতীয় নাই। এতদতিরিক্ত জল ব্যবহার করিলে প্রায় পীড়া দায়ক হয়। উষ্ণোদক সর্ব্বতোভাবে নির্দ্দোষ, কাশ, জ্বর বিনাশক, কফ, বাত ও আমদোষঘ্ন, অগ্নিপ্রদ এবং বস্তি শোধনকর হয়। তরুণ নারিকেলাম্বু তৃষ্ণাঘ্ন, পিত্ত নাশক ও বিরেচন কর হয়। পক্ক নারিকেলাম্বু আধ্মান জনক, গুরুপাকী ও পিত্তবৃদ্ধিকর হয়। পুষ্পাদি দ্বারা সুবাসিত বস্ত্রগালিত নূতন মৃৎপাত্রস্থ শীতল জল অতি-পবিত্র, মঙ্গলপ্রদ ও রুচিকর হয়। এই রূপে জলের গুণাগুণ বিবেচনা করিয়া ব্যবহার করিবেন। এই রূপে স্নানাদি কার্য্য সমাপন করিয়া শুভ্র বস্ত্রালঙ্কার ধারণ পূর্ব্বক চন্দন ও কুঙ্কুম প্রভৃতি গন্ধ দ্রব্য অনুলেপন করিবেন, তদ্দ্বারা পিত্ত প্রভৃতি দোষ সকল প্রসন্ন ভাবে শরীর পোষণ করে। অনন্তর উত্তম বায়ু প্রবাহিত নির্জ্জন প্রদেশে প্রশস্ত আসনোপরি উপবেশন পূর্ব্বক বক্ষঃ, গ্রীবা, মস্তক উন্নত করিয়া হৃদয়াভ্যন্তরে পরমেশ্বরের উপাসনা করিবে। আর যাহার মন সর্ব্বদা বিষয় সংযোগে ধাবিত হয়, সে ব্যক্তি কদাচ স্বাস্থ্য জনিত বিশুদ্ধ সুখে অধিকারী হইতে পারে না। পুরাকালে আর্য্যগণ কেবল মাত্র পরমেশ্বরের যোগে যোগী হইয়া ইহকাল এবং পরকালে স্বাস্থ্য জনিত বিশুদ্ধ সুখ অনুভব করিতেন। এক্ষণে সচরাচর ব্যবহার্য্য কতকগুলি দ্রব্যের গুণাগুণ সংক্ষেপে নিম্নে দর্শিত হইতেছে। হৈমন্তিক ধান্যের তণ্ডুলোদ্ভব অন্ন অতি মধুর, শুক্র,

লঘুপাচ্য, বলকর, পিত্তঘ্ন, স্নিগ্ধ ও কিঞ্চিৎ মলসঞ্চয়কর। রক্তশালি-ধান্যের তণ্ডুলোদ্ভব অন্ন,—ত্রিদোষঘ্ন, প্রসন্ন দৃষ্টিজনক, শুক্র ও মূত্রকর, হৃদ্য, তৃষ্ণানাশক ও বলকর। আশুধান্যের তণ্ডুলোদ্ভব অন্ন,—মধুর অম্লকর, গুরুপাক ও পিত্তজনক। বোরো প্রভৃতি ধান্যেরতণ্ডুলোদ্ভবঅন্ন,—ত্রিদোষকর, শরীরের অত্যন্ত অস্বাস্থ্য-জনক, পথ্যাশীর পক্ষে কোন অংশে অশন যোগ্য নহে। দোচট ধান্যের তণ্ডুলোদ্ভবঅন্ন,—লঘু, শীঘ্রপাকী ও সর্ব্বতোভাবে শ্লেষ্মকর, স্বাদু, সুস্নিগ্ধ, শুক্রপ্রদ ও গুরুপাচ্য। পুরাতন ধান্যেরঅন্ন,—বিরস, রুক্ষ, অতি সুপথ্য ও বহ্নিপ্রদ। অত্যুষ্ণান্ন,—বলনাশক; সজলান্ন,—গ্লানিকারক ও তণ্ডুলান্বিতান্ন পরিপাক বিহীন হয়। সদ্যোবারি-ধৌতান্ন,—শীঘ্রপাচ্য, লঘু ও হিমগুণযুক্ত হয়। ভ্রষ্টতণ্ডুলজান্ন,—লঘু ও বহ্নিপ্রদ। অন্নমণ্ড, যথা—

ক্ষুদ্বোধনো বস্তিবিশোধনশ্চ প্রাণপ্রদঃ শোণিতবর্দ্ধনশ্চ।
জ্বরাপহারী কফপিত্তহন্তা বায়ুঞ্জয়েদষ্টগুণোহি মণ্ডঃ॥

অস্যার্থ। ক্ষুদ্বোধ, বস্তিবিশোধনকর, প্রাণপ্রদ, শোণিত-বৃদ্ধিকর এবং জ্বরঘ্ন, কফ, পিত্ত ও বায়ু নাশক। যব,—কষায়, মধুর, বাত ও শকৃৎকর, গুরুপাক, রুক্ষস্বভাব, স্থৈর্য্যকর এবং মূত্র, মেদ ও কফনাশক। যবমণ্ড,—জ্বরঘ্ন, তৃষ্ণানাশক, লঘু, বস্তিশোধনকর, বহ্নিপ্রদ, দাহনাশক এবং অতিসারে হিতকর হয়। লাজা ও লাজমণ্ড,—অগ্নিপ্রদ, লঘু, স্নিগ্ধ এবং তৃষ্ণা, ছর্দ্দি, অতিসার, মেহ, মেদ, কফ, পিত্ত ও কাশ বিনাশক। গোধূম,—শরীরেরপুষ্টিজনক, বলকর, জীবনপ্রদ, বাতপিত্তঘ্ন, শুক্রকর, গুরুপাকী, ভগ্নসন্ধানকর ও স্থৈর্য্যসম্পাদক। পীত-মুদ্গ,—মধুর, কষায়, কফপিত্তঘ্ন, গ্রহণ্যতিসারে প্রশস্ত, স্নিগ্ধ এবং প্রসন্নদৃষ্টিপ্রদ। মাষকলায়,—বহুমলকর, স্নিগ্ধ, মধুর, গুরুপাচ্য, বাতঘ্ন, স্থূলকারক এবং বল, মাংস ও শুক্রপ্রদ।

ছোলা,—বায়ুকর, কফ ও পিত্তনাশক, বলপ্রদ এবং সজল ছোলা স্নিগ্ধ গুণযুক্ত হয়। অড়হর,—কষায়, কফ ও পিত্তঘ্ন, গুরুপাক এবং বায়ুকর। ইহা ব্যতীত মটর প্রভৃতি অন্যান্য কলায় প্রায় অহিতকর অতএব সচরাচর তাহা ব্যবহার যোগ্য নহে।

ক্ষীর,-স্বাদু, স্নিগ্ধ, বল, তেজ ও ধাতুবৃদ্ধিকর, বায়ু ও পিত্তনাশক এবং গুরুপাকী হয়। গব্যদুগ্ধ,-বলকর, জীবনপ্রদ, রক্তপিত্তঘ্ন, অনিল-নাশক, আয়ুষ্য, হৃদ্য, শুক্রদ ও মেদবৃদ্ধিকর হয়। ছাগদুগ্ধ,—মধুর, শীতল, গ্রহণী ও অতিসারঘ্ন, অগ্নিপ্রদ, রক্তপিত্তনাশক এবং কাশ ও শ্বাসে অতিপ্রশস্ত। মহিষদুগ্ধ,—মধুর, স্নিগ্ধ, নিদ্রাকর ও বহ্নিনাশক হয়। গব্যদধি,-বাতঘ্ন, রুচিকর, স্নিগ্ধ, মধুর এবং পরিপাকান্তে অগ্নিদ ও বলবৃদ্ধিকর হয়। ছাগদধি,-লঘু, কফ-বাতঘ্ন, ক্ষয়রোগনাশক, অগ্নিপ্রদ এবং শ্বাস ও কাসে হিতকর। মহিষ দধি,—স্নিগ্ধ, রক্তপিত্তকর, মধুর, বলকর, গুরুপাকী ও শ্লেষ্ম-বৃদ্ধিকর হয়। তক্র,-ত্রিদোষ বিনাশক, স্বাদু, অগ্নিদ, লঘুপাকী, মূত্র-কৃচ্ছ্রঘ্ন এবং শোথোদর, গ্রহণী ও অর্শোরোগে অতিপ্রশস্ত। নবনীত,-স্নিগ্ধ, চক্ষুষ্য, শুক্রপ্রদ, অর্শোঘ্ন, গ্রহণী, ও অতিসারে প্রশস্ত এবং বল, বর্ণ ও অগ্নিদ। গব্যঘৃত,—ত্রিদোষঘ্ন, অগ্নিদ, শুক্রজনক, প্রসন্নদৃষ্টিজনক, বলকর, মেধা ও স্মৃতিজনক, সর্ব্বস্নেহোত্তম, মধুর, স্নিগ্ধ ও পবিত্রকর। মহিষঘৃত,-স্বাদু, স্নিগ্ধ, কফদ, রক্তপিত্তঘ্ন, শোথ-জনক এবং বাতপিত্ত প্রশান্তকর। ছাগঘৃত,-ক্ষয়-কাশঘ্ন, প্রশস্তদৃষ্টি-জনক ও বলকর হয়। সচরাচর ব্যবহারোপযোগী কতকগুলি প্রধান২ দ্রব্যের গুণাগুণ বর্ণিত হইল। সর্ব্ব সাধারণে ঐ সকল দ্রব্যের গুণজ্ঞাত থাকিলে অনেকাংশে স্বাস্থ্যজনিত বিশুদ্ধ সুখের অধিকারী হইতে পারিবেন। ইহা ব্যতীত শরীরের হিতসাধক নানাবিধ ফলমূল আছে, তাহাও সময়ে সময়ে সকলের ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

তমোগুণাবলম্বী ম্লেচ্ছাদির সম্বন্ধে মদ্য, মাংস, মৎস্যপ্রভৃতির

গুণাগুণ আয়ুর্ব্বেদে বর্ণিত আছে। ধর্ম্মপরায়ণ ব্যক্তিদের সম্বন্ধে উহা কদাচ ব্যবহার যোগ্য নহে। প্রাণিবিশেষকে বিনাশ করিয়া আত্মোদর পরিপোষণ করা অতি নিষ্ঠুরের কার্য্য। যদি কোন শাস্ত্রপরায়ণ ব্যক্তি আয়ুর্ব্বেদোক্তবিধি অবলম্বন পূর্ব্বক উক্তদ্রব্য সকল ব্যবহার করিতে ইচ্ছা করেন, তবে তাঁহাকে এতদ্রূপ বিবেচনা করিতে হইবেক যে অপরাপর দ্রব্য দ্বারা স্বাস্থ্য রক্ষা হইতে পারে কি না? যে হেতু আয়ুর্ব্বেদোক্তনিয়ম বিলাসি জনকর—লালিতক্ষীণযষ্টির ন্যায় সঙ্কট স্থলে বিশেষ কার্য্যকর হয় না। অতএব বুদ্ধিমান্ মাত্রেই পূর্ব্বোক্তরূপ অন্নাদি আহার কার্য্য সমাপন করিয়া, একশত পদ ভ্রমণ পূর্ব্বক তাম্বূল ও হরিতকী ভক্ষণ করত বাম পার্শ্বে শয়ন করিবেন। এস্থলে তাম্বূল ও হরিতকার গুণ জ্ঞাত হওয়া আবশ্যক; তাম্বূল,—কটু, তিক্ত, মধুর, কষায় এই চারি রসান্বিত এবং বাতঘ্ন, ক্রিমি ও কফনাশক, দুর্গন্ধ নিবারক, কাম ও অগ্নিদ এবং প্রমোদ-জনক ও অতিপ্রশস্ত। হরিতকী,—অতিপবিত্র, সর্ব্বদোষ নাশক, বলপ্রদ, শূলঘ্ন, অগ্নিপ্রদ, প্রসন্ন দৃষ্টিকর অন্তরস্থ সর্ব্বমল বিনাশক, শুক্রপ্রদ, রেচনকর, শোথঘ্ন এবং প্রায় সর্ব্বরোগ বিনাশক হয়। পরে আড়াইদণ্ড কাল বিশ্রামসুখ লাভ করিয়া সকলে বিষয় ব্যাপারে প্রবৃত্ত হইবেন। যদিও পূর্ব্বোক্ত কার্য্য সকল মধ্যাহ্ন কালে লিখিত হইল, তত্রাচ ধর্ম্মপরায়ণ বিষয়ী মাত্রেই দশদণ্ড পরিমিত কালের মধ্যে প্রাতঃকৃত্য অবধি ভোজনাদি কার্য্য সমাপন করিয়া মধ্যাহ্ন কালে দশদণ্ড পরিমিত সময় ব্যবসায়ানুরূপ বিষয় ব্যাপারে প্রবৃত্ত থাকিয়া অপরাহ্ন দশদণ্ড কাল প্রমোদ বা বিশ্রাম জনক কার্য্যে প্রবৃত্ত হইবেন। আর দশদণ্ডের অতিরিক্ত-কাল আয়াস জনক কার্য্যে নিযুক্ত থাকিলে শরীর অতিশীঘ্র ভগ্ন হইয়া নানা রোগের আকর হইয়া উঠে, অতএব বুদ্ধিমান্ মাত্রেই তাহা বর্জ্জন করিবেন।

রাত্রিকৃত্য নির্ণয়। উল্লিখিতরূপে মধ্যাহ্ন কালের কার্য্য সমাপনান্তে অপরাহ্ন দশদণ্ড কাল বিশ্রাম সুখ লাভ করিয়া সূর্য্যাস্তের কিঞ্চিৎ প্রাক্কালে ইতস্ততঃ পরিভ্রমণ পূর্ব্বক সায়ং উপাসনাদির কার্য্য সমাপন করিবেন পরক্ষণে বান্ধব পরিবেষ্টিত হইয়া ভবিষ্যৎ বিষয়-ব্যাপার বা ঈশ্বরতত্ত্ব বিষয়ক কথোপকথন পূর্ব্বক কিঞ্চিৎ সময় যাপন করিয়া দশদণ্ড রাত্রি মধ্যে বুভুক্ষানুসারে আহারাদি কার্য্য সমাপন করত অনুরূপ ধর্ম্মপত্নীর সহিত প্রশস্ত গৃহে নির্ম্মল শয্যোপরি শয়ন করিয়া দ্বিপ্রহরের অন্যূন কাল নিদ্রা যাইবেন। অহোরাত্রের মধ্যে দ্বিপ্রহর কাল নিদ্রা করিলেই শরীর স্বচ্ছন্দ থাকে। অতিনিদ্রা বা অতিজাগরণ অতিআহার বা অনাহার এই চতুর্ব্বিধ কার্য্য দ্বারা শরীর অতিশীঘ্র ভগ্ন হইয়া নানা রোগের আকর হয়। এস্থলে অনুরূপা ধর্ম্মপত্নীর সহিত সহবাস কাল বর্ণিত হইতেছে; যথা,—চতুর্দ্দশী, অষ্টমী, অমাবস্যা, পূর্ণিমা, সংক্রান্তি ইত্যাদি দিবসে ব্যবায় ক্রিয়া বর্জ্জন করিবেন। যেমন ক্ষেত্রস্বামী ক্ষেত্রের জল রক্ষা করিয়া শস্য বলিষ্ঠ ও বর্দ্ধিত করে, সেইরূপ আয়ুষ্মান্ ব্যক্তি দেহরূপ ক্ষেত্রে শুক্ররক্ষা করিয়া বলিষ্ঠ ও দীর্ঘায়ু হয়েন।

জীবনের মধ্যে যত সময় আমরা অসদ্ব্যবহার করি, জীবন হইতে ততটা অংশ ছেদন করিয়া ফেলি। অতএব প্রতিক্ষণে যত সময় নষ্ট হয়, তত জীবন নষ্ট হয়, অর্থাৎ আমরা সেই পরিমাণে আত্মহত্যা করিয়া থাকি। বিংশোত্তর শতবর্ষ পর্য্যন্ত মনুষ্যের আয়ুসংখ্যা, তবে যে অকালে মনুষ্যের মৃত্যু হয় তাহার কারণ এই, যেমন তৈলসত্ত্বে বাতাদিদ্বারা প্রদীপ নির্ব্বাণ হয়, সেইরূপ অনাত্মবান্ মনুষ্যের শরীর অহিতাচার দ্বারা রোগগ্রস্ত হইয়া অকালে কালগ্রাসে পতিত হয়। পথ্যাশী ও ধর্ম্ম পরায়ণ হইয়া শরীরকে রক্ষা করিতে পারিলে সকলেই শতবর্ষাধিক কালপর্য্যন্ত জীবনধারণ করিতে পারেন।

গ্রামাদিসংস্কারজনিত স্বাস্থ্যলাভ। পূর্ব্বকালে এতদ্দেশের

জলবায়ু অত্যন্ত স্বাস্থ্যকর ছিল, এক্ষণে সে ভাবের অনেক অংশে পরিবর্ত্তন হইয়া অত্যন্ত অস্বাস্থ্যকর হইয়াছে। এই পরিবর্ত্তনশীল সংসারে দৈব ঘটনা নিবারণ করা মনুষ্যের আয়ত্ত নহে। কিন্তু যে সকল কার্য্য মনুষ্য কর্ত্তৃক সাধিত হইলে স্বাস্থ্যজনিত বিশুদ্ধ সুখ উৎপন্ন হইতেপারে তদ্বিষয়ের কারণানুসন্ধান পূর্ব্বক তাহা নিবারণ করা কর্ত্তব্য। অতিভোজন, দুর্গন্ধময় বায়ুসেবন, অপরিস্কৃত ও আর্দ্র গৃহেবাস, অতিশয় শীত বা রৌদ্রভোগ প্রভৃতি অন্যায় আচরণ করিলে শরীরে কোন না কোন প্রকার আময় প্রবেশ করিবেই করিবে, তদ্বিষয়ে অণুমাত্র সংশয় নাই। এক্ষণকার জনপদ সকল প্রায়ই কদর্য্য দুর্গন্ধজনক, তৃণ, লতা ও উদ্ভিজ্জ প্রভৃতিতে পরিপূর্ণ সেই সকল উদ্ভিজ্জাদি সংস্পৃষ্ট দুর্গন্ধবহ বায়ু অত্যন্ত অস্বাস্থ্যকর হয়। এবং যে সকল জলাশয়ের জল সর্ব্বদা ব্যবহার করিতে হয় দুর্ভাগ্য বশতঃ সেই সকল জলাশয় অত্যন্ত পঙ্কিল তৃণ, লতা ও জলজ উদ্ভিজ্জে পরিপূর্ণ, এমনকি কোন কোন ভদ্র সন্তানের বাটীর সমীপে এবম্প্রকার ক্ষুদ্র জলাশয় আছে, যে তাহার জল কোন কালে সূর্য্য চন্দ্রের কিরণ দ্বারা সংস্পৃষ্ট বা বায়ু দ্বারা স্ফালিত হয় না। আর পল্লিগ্রামস্থ লোকের বাটীর দ্বারদেশে বা বাটীর মধ্যে এক একটী গোময়কুণ্ড আছে সেই সকল পূতিগন্ধ বিশিষ্ট গোময় কুণ্ডের ও উল্লিখিত জলাশয়ের বাস্প উঠিয়া তত্রস্থ বায়ুকে এবম্প্রকার দূষিত করে যে, যে সমীরণ জগৎপ্রাণ বলিয়া কথিত আছে, সেই সমীরণই ঐ সকল স্থলে প্রাণনাশক রূপে সঞ্চরণ করে। এবং তত্রস্থ ব্যক্তি সকলে ঐ জল ও বায়ু পুনঃ পুনঃ সেবন করিয়া নানা পীড়ায় আক্রান্ত হইয়া অকালে কালগ্রাসে পতিত হয়। সম্প্রতি গ্রামস্থ সভ্যগণ জল ও স্থলের সংস্কার বিষয়ে সচেষ্ট হইলে অনেক অংশে স্বচ্ছন্দলাভ করিতে পারেন। উষ্ণোদক যে সর্ব্বতোভাবে নির্দ্দোষকর তাহা পূর্ব্বে উক্ত হইয়াছে এবং ঐ জল বালুকা প্রভৃতির

সংযোগে যে অতিপবিত্র হয়, তাহাও আয়ুর্ব্বেদে বর্ণিত আছে। এক্ষণকার প্রচলিত স্বাস্থ্যরক্ষার প্রথানুসারে জল সংশোধন বিষয়ে আয়ুর্ব্বেদের কিছু মাত্র মত বিরোধ নাই, অতএব উক্ত প্রকার জল সংশোধন করাই কর্ত্তব্য ; এ বিষয়ে দেশহিতৈষী সভ্যগণ ও জমীদার সকলে বিশেষরূপে মনোযোগী হইয়া কৃতকার্য্য হইলে অনেকের জীবনদান জনিত বিশুদ্ধ পুণ্যসঞ্চয়ে অধিকারী হইতে পারিবেন।

গৃহাদি সংস্কারজনিত স্বাস্থ্যলাভ। এতদ্দেশে তস্করের ভয়ে গৃহাদিতে উচিতমত বাতায়ন প্রায় অনেকেই রাখিতে পারেন না সেই সকল গৃহের অভ্যন্তরস্থ চিরবদ্ধ দূষিত বায়ু পীড়া উদ্ভবের এক প্রবলতর কারণ, অতএব প্রতিগৃহে দুই চারি বা ততোধিক সমভাবে গবাক্ষ রাখিলে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চরণ দ্বারা গৃহ সকল অত্যন্ত স্বাস্থ্যকর হয়। শীতঋতু প্রভৃতিতে ঐ সকল দ্বারদেশ সর্ব্বদা আবদ্ধরাখা উচিত নহে। রাত্রিকালে নিশ্বাস প্রশ্বাসাদি দ্বারা যে সকল দূষিত পদার্থ গৃহ মধ্যে সঞ্চিত হয়; দিবাভাগে ঐ সকল দ্বারদেশ অনাবৃত থাকিলে বিশুদ্ধ বায়ু প্রবাহিত হইয়া সেই সকল দূষিত পদার্থকে অন্তর্হিত করে ; অতএব বুদ্ধিমান্ মাত্রেই গবাক্ষ, দ্বার সকল সময়ে সময়ে উদ্‌ঘাটন করিয়া স্বাস্থ্যকর গৃহের মধ্যে সর্ব্বদা বাস করিবেন, আর আর্দ্র গৃহে বাস করিলে কফ, কাশ, জ্বর প্রভৃতি নানা পীড়াউদ্ভব হইয়াথাকে, অতএব স্থলানুসারে যে পরিমাণ উচ্চে ভিত্তি সংস্থাপন করিলে গৃহ আর্দ্র হইতে না পারে সেই পরিমাণে উচ্চে গৃহেরভিত্তি সংস্থাপন করিয়া গৃহনির্ম্মাণ করিবে। দৈবাৎ উক্তরূপ আর্দ্র গৃহে বাস করিতে হইলে খাট, পালঙ্ক বা অপর কোন রকম উপায় অবলম্বন করিয়া তাহাতেই উপবেশন ও শয়নাদি করা কর্ত্তব্য।

সংক্রামক পীড়ারনিয়ম। অন্য লোকের বস্ত্র পরিধান; গাত্রমার্জ্জনী ব্যবহার ও শয্যায়শয়ন করা উচিতনহে; তদ্দ্বারা

নানাবিধ সংক্রামক রোগ উদয় হইতে পারে। এতদ্দেশে কুষ্ঠ, দদ্রু, ছুলী, হাম, বসন্ত, বিসূচিকা ও জ্বর প্রভৃতি নানা বিধ সংক্রামক রোগ অনেক মনুষ্যদেহে সময়ে সময়ে উদয় হইয়া থাকে। ঐ সকল রোগ অতি সামান্য কারণে দেহান্তরে সঞ্চারিত হয়। যথা—

আলাপাদ্গাত্রসংস্পর্শা ন্নিশ্বাসাৎ সহভোজনাৎ।
শয্যায়াং শয়নাচ্চাপি বস্ত্রমাল্যানুলেপনাৎ।
কুষ্ঠং দদ্রু বসন্তাদি জায়তে নাত্র সংশয়ঃ।

অস্যার্থ। আলাপ, গাত্রসংস্পর্শ, নিশ্বাসসংস্পর্শ, একত্র ভোজন, পীড়িতশয্যায় শয়ন এবং পীড়িতের বস্ত্র, মাল্য অনুলেপন এই সকল কারণে বসন্তাদি রোগ যে দেহান্তরে সঞ্চারিত হয় তাদ্বিষয়ে সংশয় মাত্র নাই। ঐ সকল রোগে শরীর হইতে যে দূষিত পদার্থ নির্গত হয়, তাহা শয্যা, বস্ত্র, গাত্রমার্জ্জনী ও গৃহ সামগ্রী প্রভৃতিতে দৃঢ় রূপে সংযুক্ত হইয়া থাকে। যে সকল গৃহস্থের বাটীতে ঐ সকল রোগের উদয় হয় তাহাদের কর্ত্তব্য যে, উক্ত রোগীকে উত্তম বায়ু প্রবাহিত নির্জ্জন প্রদেশে পবিত্রগৃহে রাখিয়া শুশ্রূষা করেন। উক্ত রোগীর শয্যা, বস্ত্র ও পরিধেয় বস্ত্রাদি এবং তাহার ব্যবহার্য্য অপরাপর গৃহ সামগ্রী অত্যুষ্ণজল দ্বারা প্রক্ষালন করিলে এবং ঐ গৃহ সৌগন্ধ্য দ্রব্যদ্বারা সর্ব্বদা সুবাসিত রাখিলে ও ধুনা প্রক্ষিপ্ত প্রজ্বলিত অগ্নি সংস্থাপন করিলে বিশেষ উপকার হইতে পারে। মক্ষিকা, পিপীলিকা প্রভৃতি দ্বারা ঐ সকল দূষিত পদার্থ-চালিত হইয়া নানা দ্রব্যে সংলগ্ন হয়। অতএব খাদ্য দ্রব্যাদি, বিশেষ সতর্কতা পূর্ব্বক আচ্ছাদন করিয়া রাখা কর্ত্তব্য। বসন্তাদি রোগাক্রান্ত ব্যক্তিকে দেখিতে গেলে বিশেষ সতর্ক হওয়া আবশ্যক, যাহাদের কখন বসন্ত না হইয়াছে তাহারা এরূপ রোগীর নিকটে গমন করিলে উক্ত রোগে পীড়িত হইবার সম্ভাবনা। অতএব এবম্প্রকার বালক যেন ঐ সকল রোগীর নিকটে গমন না করে।

এরূপ রোগীর নিকট হইতে আগমন করিবামাত্র স্নান ও বস্ত্র প্রক্ষালণ করিয়া দীর্ঘকাল বাহিরের নির্ম্মলবায়ু সেবন করিবে, যদি তাহা না করিয়া বয়স্ক বালকদিগের নিকট গমন করে তাহা হইলে তাহাদের পীড়া হইবার সম্ভাবনা। শবদাহ ও সংক্রামক রোগের একপ্রধান কারণ। অতএব দাহ সমাপনের পর স্নান ও উত্তমরূপে বস্ত্রাদি প্রক্ষালণ করিয়া অগ্নিসেবন পূর্ব্বক পবিত্রকর দ্রব্যাদি আহার করিবেক। এই সকল নিয়ম প্রতিপালন করিলে সংক্রামক রোগ প্রায় কাহারশরীরে প্রাদুর্ভূত হইতে পারিবেক না।

আহার বিধি। এতদ্দেশে প্রায় অনেকেই তিনবার আহার করিয়া থাকেন। এবং বালকগণের আহারের সংখ্যা, কাল অবধারিত নাই। তাহারা ইচ্ছানুরূপ অনেক সময় আহার করিয়া প্রায় গ্লানিযুক্ত শরীরে কালহরণ করে। আমি এই উভয়বিধ দেশাচারের অনুবর্ত্তী হইয়া যে আহারাদিনিয়ম সংস্থাপন করিলাম, এই যে প্রাকৃতিক নিয়ম তাহা নহে। আমাদের দেশে অনেক বিধবা দিনান্তে একবার অন্ন গ্রহণ করেন, তাহাদের মধ্যে অনেকেই সুস্থ শরীরে দীর্ঘ জীবিনী হইয়া থাকেন। যিনি যে পরিমাণে আহারের সংখ্যা, কাল বৃদ্ধি করেন তাহার শরীর সেই পরিমাণে রুগ্ন ও অল্প আয়ু হয়। আর যিনি যে পরিমাণে আহারের সংখ্যাকাল কমা-ইতে পারেন; তাহার শরীর সেই পরিমাণে সুস্থ ও দীর্ঘায়ু হয়। পূর্ব্বকালে আর্য্যগণ অহোরাত্রের মধ্যে একপাকে একবার সমস্ত অন্নআহার করিয়া লৌহদণ্ডের ন্যায় নিরাময় শরীরে দীর্ঘকাল জীবিত থাকিয়া ভূমণ্ডলস্থ সমস্ত রাজর্ষিদিগের উপর আধিপত্য সংস্থাপন করিয়া গিয়াছেন। এক্ষণকার সভ্য মহোদয়গণ একাহারী হওয়া অত্যন্ত কষ্টকর বোধ করেন, দ্বিতীয়তঃ সমস্ত অন্ন পৃথক ভাবে অন্নমণ্ড পান করা অত্যন্ত ঘৃণার্হ কার্য্য বিবেচনা করেন। অন্ন মণ্ডের যে কি পর্য্যন্ত গুণ তাহা পূর্ব্বে আর্য্যগণ জানিতেন,

এক্ষণে সেই গুণ এতদ্দেশে ইতর জাতিমধ্যে পরিব্যাপ্ত আছে; তাহারা ঘৃত, দুগ্ধাদি বীর্য্যকর দ্রব্য প্রায় আহার করিতে পায় না, কিন্তু ঐ সমস্ত অন্ন বা পৃথক্ ভাবে অন্নমণ্ড ভক্ষণ করিয়া এতদ্দেশের ঘৃতদুগ্ধাদিভোজী সভ্যজাতি অপেক্ষা অনেক অংশে সবল, শ্রমক্ষম ও দীর্ঘজীবী. ইহা পূর্ব্বাধ্যায়ে প্রকাশ আছে। এক্ষণে এতদ্দেশের সভ্য সমাজে যত ইংরাজ জাতির অনুকরণ বৃদ্ধি হইবে, ততই দিন দিন অভিনব রোগে সকলকে আক্রান্ত হইতে হইবে। আর্য্যনিষেবিত সমস্ত অন্ন, ঘৃত, দুগ্ধাদির সহিত দিনান্তে এক-বার ভোজন করিবার নিয়ম যত সভ্য সমাজে প্রচলিত হইবে, ততই দেশে স্বাস্থ্যজনিত বিশুদ্ধ সুখের উদয় হইতে থাকিবে। ইতি——

তৃতীয় প্রবন্ধ।

শ্রীল শ্রীযুক্ত কালি দাস সেন বৈদ্যরত্ন দ্বারা

চরিতাংশের সারভাগ !

বায়ু, পিত্ত, কফ, অগ্নি, ধাতু, মল, ও শরীরান্তর্গত ক্রিয়া যাহার সমান থাকে এবং আত্মা ও মন প্রসন্ন থাকে তাহাকে সুস্থ কহে। ঐ সুস্থব্যক্তি প্রথমতঃ ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে গাত্রোত্থানানন্তর মল মূত্রাদি ত্যাগ করিয়া; পরে রসের কাল উত্তীর্ণ হইলে, অর্থাৎ দিবা এক প্রহর গতে তৈল মর্দ্দন করিয়া অবগাহন পূর্ব্বক স্নান করিবে। তৈল মর্দ্দন পুষ্টিকারক, যেহেতু আয়ুর্ব্বেদে উক্ত হইয়াছে, যে অন্ন অপেক্ষা অষ্টগুণ পিষ্টক, পিষ্টক হইতে অষ্টগুণ মাংস, মাংস হইতে অষ্টগুণ দুগ্ধ, দুগ্ধ হইতে অষ্টগুণ ঘৃত, ঘৃত হইতে অষ্টগুণ তৈল পুষ্টিকারক, কিন্তু তৈল কেবল মর্দ্দনে পুষ্টিকারক ভক্ষণে নহে। স্নানানন্তর পিপাসা হইলে শর্করোদকাদি পানকরিয়া জলপান করিবে, যেহেতু তৃষিত ব্যক্তি জলপান না করিয়া ভোজন করিলে গুল্মী হয়। পরে

সার্দ্ধৈকপ্রহর গতে, চতুর্দ্দণ্ডের মধ্যে আহারীয় দ্রব্যের লঘুত্ব, গুরুত্ব, সংযোগ পরিমাণ, দেশ, কাল এবং নিজপ্রকৃতি স্বয়ং নিরূপণ পূর্ব্বক বলবর্দ্ধন, দোষসাম্যকর, বহ্নি সাম্যকর, ধাতুপুষ্টিকর দ্রব্য সকল ভোজন করিবে। ভোজনের নিয়ম, কুক্ষির অর্দ্ধাংশ অন্ন দ্বারা এবং এক চতুর্থাংশ জল দ্বারা পূর্ণ করিবে; অবশিষ্ট চতুর্থাংশ বায়ু সঞ্চরণার্থ শূন্য রাখা কর্ত্তব্য, ইত্যাদি। এইরূপে ভোজন ক্রিয়া সমাপন পূর্ব্বক তাম্বূল গ্রহণ বিধেয়, তাম্বূল ভক্ষণের প্রক্রিয়া; যথা;— তাম্বূল চর্ব্বণে প্রথম রস যাহা নির্গত হয়, তাহা বিষোপম ও দ্বিতীয় রস বিরেচক, সুতরাং প্রথম ও দ্বিতীয় রস পরিত্যাগ পূর্ব্বক, তৃতীয়াদি রস পান করা উচিত। আর যে সকল দ্রব্যে শরীরের পুষ্টিসাধন ও হিতকর হইতে পারে সেই সকল দ্রব্য ভক্ষণ করাই সচরাচর বিধেয়; যথা;—জল, ঘৃত, দুগ্ধ, ইক্ষুগুড়, অন্ন, গোধুম, যব; এণ, মৃগ, লাব প্রভৃতির মাংস; মুগ, বনমুগ, কলায়, চনক, তিল, সুনিষণ্ণক, বাস্তুক, জীবন্তী, মসূর, তন্ডুলীয়ক, সৈন্ধব, দাড়িম্ব, হরীতকী, আমলকী ইত্যাদি।

অনেকপথ্যদ্রব্য সংযোগ বিশেষে অপকারী হইয়া থাকে, সুতরাং সে প্রকার মিশ্রিত দ্রব্য আহার করা বিধেয় নহে, যথা;—ক্ষীর মৎস্য, তক্র কদলীফল, মৎস্য ইক্ষুবিকার, মধু মূলক, তাল কদলীফল, দুগ্ধদধি, মাংস দুগ্ধ, মদিরা দুগ্ধ, মধু ঘৃত ইত্যাদি। সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে নিশাজল পানকরা কর্ত্তব্য, তাহা করিলে রোগ জরা পরিমুক্ত হইয়া একশত বিংশতি বৎসর জীবন ধারণ করিতে পারে। এইরূপে দিবা অতিবাহিত করিয়া রাত্রি এক প্রহরের মধ্যে দুর্জ্জরদ্রব্য সকল পরিত্যাগ করিয়া দিবা অপেক্ষাকৃত ন্যূন ভোজনকরা বিধেয়;—

তথাচ;—রাত্রৌচ ভোজনং কুর্য্যাৎ, প্রথম প্রহরান্তরে। কিঞ্চিদূনং সমশ্নীয়াদ্দুর্জ্জরং তত্র বর্জ্জয়েৎ। পূর্ব্বে আয়ুর্ব্বেদোক্ত বিধানানুযায়ী বিবাহ ও সন্তানোৎপাদন সম্বন্ধে বিশেষ উপকার হইত, এক্ষণে

বাল্য বিবাহ প্রভৃতি দোষে অনেকে দুর্দ্দশাগ্রস্ত হইয়াছেন, কারণ অপরিপক্কশুক্র, শোণিতাদি দ্বারা যে সকল সন্তান উৎপন্ন হয়, তাহারা সচরাচর অল্পায়ু ও চিররোগী হয়, এবং বৈদ্যক গ্রন্থে পুরুষেরপক্ষে, স্ত্রী সংবাসকাল বিংশতি হইতে সপ্ততি পর্য্যন্ত ও স্ত্রীলোকের পক্ষে পুরুষ সহবাস ত্রয়োদশ হইতে পঞ্চাশৎবর্ষ পর্য্যন্ত নিরূপিত আছে। আর ষোড়শবর্ষ পর্য্যন্ত নারীর বালা সংজ্ঞা, তাহার পর দ্বাত্রিংশবর্ষ তরুণী, তদূর্দ্ধে পঞ্চাশৎ বৎসরাবধি প্রৌঢ়া, তার পর বৃদ্ধাসংজ্ঞা; এবং যুবাব্যক্তি বৃদ্ধা ও বয়োধিকা স্ত্রী গমন করিয়া বৃদ্ধত্ব প্রাপ্ত হয়, অতএব তাহা ত্যাগ করিবে।

আয়ুর্ব্বেদে লিখিত আছে যে কুষ্ঠ, জ্বর, ক্ষয়, নেত্রাভিষ্যন্দ (চক্ষুউঠা) হাম, বসন্ত, পাঁচড়া, দদ্রু, প্রমেহ ইত্যাদি সংক্রামক রোগ বিশিষ্ট জনগণের সহিত আলাপ, সংস্পর্শ, ভোজন, এক শয্যায়শয়ন, একাসনে উপবেশন, অথবা তাহাদের বস্ত্র; মাল্য, চন্দনাদি অনুলেপন, নিশ্বাস গ্রহণকরা কর্ত্তব্য নহে, করিলে ঐ সকল রোগ হইবার সম্ভাবনা। আর উপবাস, রাত্রিজাগরণ অতিশয় রুক্ষ এবং কষায়, তিক্ত, ক্ষার ও কটু দ্রব্য সেবন ও অতিশয় শোক, ক্ষোভ, চিন্তা করা কর্ত্তব্য নহে; আর অতিউষ্ণ, তীক্ষ্ণ, ক্রোধ, স্ত্রীসংসর্গ, আদ্র দ্রব্য, মদিরা, কাঁজী, তৈল ইত্যাদি আহার ও বিহার দ্বারা এবং ভুক্ত পচ্যমানাবস্থায় ও ভোজন সময়ে, শরৎ এবং গ্রীষ্ম কালে মধ্যাহ্ন ও অর্দ্ধরাত্রে পিত্ত প্রকোপ হয়, অতএব ঐসকল হইতে সাবধান থাকিবে। এই সকল নিয়ম প্রতিপালন করিয়া প্রাচীন আর্য্যগণ সবলকায় ও দীর্ঘজীবী হইয়া কালযাপন করিতেন; এবং এই সকল নিয়মই ইদানীং অনুষ্ঠিত না হওয়াতে অধুনাতন এদেশীয়গণ সর্ব্বদা রুগ্ন হইয়া তদ্রূপ বল, বীর্য্য ও দীর্ঘজীবন লাভ করিতে সমর্থ হইতেছেন না। ইত্যাদি।—

চতুর্থ প্রবন্ধ।

শ্রীল শ্রীযুক্ত হরি মোহন চট্টোপাধ্যায়ের প্রবন্ধের সারভাগ।

কিম্বদন্তী আছে, যে দেবদেব মহাদেব চিকিৎসা শাস্ত্রের প্রায় সমুদায় মূলগ্রন্থ প্রণয়ন করিয়াছেন একথা কতদূর সত্য তাহা সংস্কৃত শাস্ত্রবিৎ পণ্ডিতেরাই বিচার করিয়া দেখুন। যখন পুরাণাদি শাস্ত্র-পাঠে জানিতে পারা যাইতেছে, যে পুরাকালের মনুজকুল এখনকার মত রুগ্ন ছিলেন না; সুতরাং তৎকালে চিকিৎসা শাস্ত্রের কতদূর প্রয়োজন হইয়া উঠিয়াছিল, তাহা স্থির করিয়া উঠিতে পারা যায় না। ইহা মুক্তকণ্ঠে স্বীকার করিতে হইবে, যে পুরাকালে ঋষিদিগের ব্যবহারই এক্ষণকার আয়ুর্ব্বেদোক্ত বিধান বলিয়া পরিগণিত হইয়াছে। তাঁহারা সর্ব্বজ্ঞছিলেন, এজন্য বাহ্যবস্তুর সহিত মনুষ্য প্রকৃতির কিরূপ সম্বন্ধ, তাহা বিশিষ্টরূপ জানিতেন। পরম কারুণিক পরমেশ্বর বিশ্বরাজ্য প্রতিপালনার্থে যে সমস্ত নিয়ম সংস্থাপন করিয়াছেন, ঋষিগণ অসামান্য বুদ্ধিবলে এবং যোগপ্রভাবে তাহার তত্ত্ব জানিয়া তদনুযায়ী কার্য্য করিতেন, এবং ভূস্বামিগণকেও সেইরূপ উপদেশ দিতেন। শারীরিক নিয়ম প্রতিপালনে বিশেষ যত্নবান্ ছিলেন বলি-য়াই, পুরাকালের আর্য্যসন্তানগণ এই ব্যাধিমন্দির শরীরকে সুস্থ ও সবল রাখিতে পারিতেন; ইত্যাদি—

যাহাতে সন্তান সুস্থ ও সবল হয়, এবং অকাল মৃত্যু নাঘটে, ইহার জন্য আর্য্যাবর্ত্তের পণ্ডিতেরা উদ্বাহ বিষয়ে কতক গুলি চমৎকার নিয়ম প্রচলিত করিয়া গিয়াছেন। কলির প্রারম্ভেও এরূপ ব্যবহার ছিল, যে কন্যা মনোনীত করিবার জন্য সর্ব্বাগ্রে একজন বিজ্ঞ চিকিৎসক প্রেরিত হইতেন কন্যাটী আয়ুর্ব্বেদ চিহ্নিত লক্ষণাক্রান্তা না হইলে, তাহার পরিণয় হইয়া উঠা ভার হইত। মনুর তৃতীয় অধ্যায়ের পঞ্চম শ্লোকে লিখিত আছে, যে স্বকুল সন্নিহিত কোন বংশের কন্যা গ্রহণকরা

কর্ত্তব্য নহে। একণে ধনের অনুরোধে সেই পূর্ব্ব নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া বঙ্গবাসিগণ বিশিষ্টরূপেই তাহার ফলভোগ করিতেছেন ; ইত্যাদি।

পুরাকালে সন্তান লালন পালনের বিলক্ষণ সুনিয়ম ছিল, এই জন্য তখন অস্মদ্দেশীয় লোক শৈশবাবস্থায় সুস্থ ও সবল হইয়া উঠিত। সন্তানের পুষ্টিসাধনপক্ষে মাতৃদুগ্ধ যারপরনাই কল্যাণকর। সন্তানে স্তন্যপান করে বলিয়া পঞ্চম বর্ষপর্য্যন্ত প্রসূতিকে যারপরনাই সুনিয়মে থাকিতে হইত ; এক্ষণকার প্রসূতিরা সন্তান প্রসব করিয়া অজ্ঞাত কুলশীল কোন নীচ জাতীয়া কিঙ্করীর ক্রোড়ে অর্পণপূর্ব্বক একেবারে নিশ্চিন্তহন, দাসীরা যে প্রকারে সন্তান লালনপালন করে এবং তদ্দ্বারায় যতদূর অনিষ্ট উৎপাদন হয়, তাহা কলিকাতার ধনাঢ্য লোকেরা বিশিষ্ট রূপেই অবগত আছেন ; ইত্যাদি।

ধর্ম্মের অনুরোধে আর্য্যগণ আয়ুর্ব্বেদ বিহিত প্রায় সমস্ত নিয়মই প্রতিপালন করিতেন, ধর্ম্মের জন্যই প্রত্যূষে শয্যাত্যাগ, হস্ত, মুখ প্রক্ষালনাদি, কিঞ্চিৎকাল পথপর্য্যটন, প্রাতঃস্নান এবং দেবার্চ্চনার অনুরোধে কুসুমচয়ন প্রভৃতি অনেক স্বাস্থ্যকর কার্য্যসমাপন করিতেন, সেজন্যই তাঁহাদিগের শরীর অতিসুস্থ, বীর্য্যবান্ ও সবল থাকিত। ইতি

পঞ্চম প্রবন্ধ। পণ্ডিতবর শ্রীলশ্রীযুক্ত উপেন্দ্র মোহন গোস্বামীর রচিতাংশের সার সংকলন।

প্রশ্ন। আয়ুর্ব্বেদ বিহিত উপায় দ্বারা আর্য্যগণ ব্যাধি মন্দির শরীরকে ব্যাধি হীন করিয়া কিরূপে সুস্থ ও সবল রাখিতেন ?

উত্তর। পূর্ব্বকালে আর্য্যগণ রসসেবন ও রসায়ন দ্বারা শরীরকে সুস্থ ও সবল রাখিতেন ; রসেশ্বর সিদ্ধান্ত নামক গ্রন্থে নির্দ্দিষ্ট আছে যে মহেশ্বর প্রভৃতি দেবগণ ও বালিখিল্য প্রভৃতি ঋষিগণ রস-

সেবন দ্বারা দিব্য দেহ প্রাপ্ত হইয়াছিলেন, এবং অধুনা ও উক্ত চিরসেবিত রসায়ন ঔষধ নানা রোগের বিনাশক হইতেছে। পারদ নানা প্রকার তন্মধ্যে এক২ পারদের এক একটি অসাধরণ গুণ আছে, মূর্চ্ছিত পারদ দ্বারা ব্যাধি বিনষ্ট হয়, মৃতপারদ দ্বারা দীর্ঘজীবন লাভ করা যায়, এবং বদ্ধপারদের দ্বারা শূন্যমার্গে গতি শক্তি জন্মে। যে পারদে নানা বর্ণ দৃষ্ট হয়, এবং ঘনতা ও তরলতাদি দোষ না থাকে, তাহাকে মূর্চ্ছিত কহে, যাহার আর্দ্রত্ব ঘনত্ব তেজস্বিতা গুরুতা ও চপলতাদি গুণ না থাকে তাহাকে মৃত কহে, এবং যে পারদ অক্ষত নির্ম্মল তেজস্বী ও গুরু এবং যাহার দ্রবীভাব আছে তাহাকে বদ্ধ পারদ কহে ; ইত্যাদি—

রসায়ন কি প্রকার ? উত্তরচরকে রসায়নাধ্যায়ে ইহার অনেক প্রমাণ আছে ; যথা, ব্রাহ্ম্য রসায়ন, আমলকী রসায়ন, হরীতকী রসায়ন, প্রভৃতি দ্বারা পূর্ব্বে আর্য্যগণ তন্দ্রা, ও ক্লমরহিত; স্মৃতি, মেধা ও বলযুক্ত হইয়া দীর্ঘায়ু লাভ করিয়া নিষ্ঠা দ্বারা ব্রহ্মচর্য্যা পূর্ব্বক সুস্থ শরীরে কালযাপন করিতেন ; ইত্যাদি।

ষষ্ঠ প্রবন্ধ। শ্রীযুক্ত রোহিণী নন্দন দাস বাবাজী দ্বারা রচিতাংশের সার সংকলন।

যথা,—আহারের নিয়ম, সামগ্রী, কাল এবং পরিমাণ, স্নানের নিয়ম, অবস্থানের নিয়ম, ইন্দ্রিয় সেবনের কাল ও পরিমাণ, ব্যায়াম চর্চ্চা শয়নের নিয়ম এবং ধর্ম্মনিষ্ঠা এই সকল শরীর রক্ষার প্রধান কারণ, আহারই প্রাণী মাত্রের স্বাস্থ্যরক্ষার মূল এবং উহাই উৎপত্তি, স্থিতি ও বিনাশের কারণ, আর ঐ সকল নিয়মে স্বাস্থ্য লাভ এবং তাহার অনিয়মে রোগাদি নানা প্রকার উপস্থিত হয়। প্রাণীমাত্রের আহারীয় দ্রব্যে মধুর, অম্ল, কটু, তিক্ত, কষায় এবং লবণ এই ষড়্ রসাশ্রিত

দ্রব্য উপযোগ করিলে তাহা পরিপাক পাইয়া রসাধার হৃদয়ে সঞ্চিত হয় এবং তথা হইতে চতুর্ব্বিংশতি ধমনী (রক্ত প্রবাহক নাড়ী) দ্বারা সর্ব্ব শরীরে সঞ্চারিত হইয়া রক্ত মাংসাদির বৃদ্ধিকরত শরীরের হিতসাধন করে। যে ঋতুতে রাত্রি অতিশয় দীর্ঘ এবং দিনমান স্বল্প তৎকালে অপেক্ষাকৃত পূর্ব্বাহ্নে ভোজন বিধেয়, আর যখন রাত্রি ক্ষুদ্র এবং দিবাদীর্ঘ তখন কিঞ্চিৎ অপরাহ্নে আহার করিবে। বিবর্ণ, বিরস, ও দুর্গন্ধিজল কদাচ সেব্য নহে, সংশোধিত গগনাম্বু পান অতিউৎকৃষ্ট, তাহাতে ত্রিদোষ নষ্ট করে। অর্ক কিরণ এবং ইন্দু কিরণ যুক্তসলিল আকাশ বারি সদৃশ, অগস্ত্য (ভাদ্র কৃষ্ণা চতুর্দ্দশী) উদয়ের পূর্ব্বে বর্ষা সলিল বিষ তুল্য, চিকিৎসকগণ উষ্ণজল ও বালুকাদিতে শোধিত জলকে সর্ব্বাপেক্ষা হিতকর বলিয়াছেন। পাদপরিমিত কিম্বা পাদহীন বারি উষ্ণোদক পদবাচ্য, পাদহীন সলিল বাতঘ্ন, অর্দ্ধহীন বারি পিত্তঘ্ন এবং পাদশেষ শ্লেষ্মঘ্ন। হেমন্ত ও শিশির কালে পাদহীন অম্বু পথ্য, বসন্তে পাদস্থিত, শরৎ এবং গ্রীষ্মে অর্দ্ধাবশেষিত এবং প্রাবৃট্ কালে অষ্টভাগাবশেষিত বারি পথ্য, ইত্যাদি। পরিধেয় বস্ত্র মলিন কিম্বা ছিন্ন হইলে শরীর অসুস্থ হয়, অতএব বস্ত্রাদি সর্ব্বদা পরিচ্ছন্ন ও পরিস্কৃত রাখা বিধেয়। পক্ষেরমধ্যে তিনদিন কেশ, লোম এবং নখ কর্ত্তনকরিবে, বুদ্ধি পূর্ব্বক বাক্য কহিবে, মিষ্টভাষী হইবে, দুঃখীরপ্রতি দান ও অনুগ্রহ করিবে, রাগ, অহঙ্কার ও দ্বেষকে বিনষ্ট করিবে এবং মিথ্যা বাক্য কদাচ কহিবে না, শোকের বশীভূত, ক্রোধ ও হর্ষে অত্যনুরাগী এবং কার্য্য সিদ্ধ না হইলে নিরন্তর আত্ম দুঃখ ও অধিক চিন্তা করিবে না; আর স্বধর্ম্মত্যাগী ও পাপীর সহবাস অবিধেয়, করিলে নানা রোগ উৎপন্ন হয়।

এক্ষণে সংযম শক্তির অভাবেই এদেশীয় লোকের স্বাস্থ্যভঙ্গ ও ধীশক্তির হ্রাস, ধর্ম্মপ্রবৃত্তির শিথিলতা উপস্থিত হইতেছে, কারণ অল্প বয়সে ইন্দ্রিয় চাঞ্চল্য যাহাতে উপস্থিত না হয়, যদি এপ্রকার

ব্যবস্থাকরা হয়, যে তাহাদের সদ্ব্যবস্থা হইতে সংযম শক্তি প্রবল করিয়া দেওয়া হয়, এবং তৎসঙ্গে সঙ্গেই সংযমশক্তি যাহাতে ক্রমে বৃদ্ধি পায় এপ্রকার বিধানকরা হয়, তাহা হইলেই মঙ্গল, ও নিরাশ্রয় ভারত সন্তানদিগের স্বাস্থ্যসাধন ও [illegible]দ্ধিপ্রখর এবং ধর্ম্মপ্রবৃত্তি সকল সমুন্নত হইতে পারে। আর যে কারণে উহাদের সৌন্দর্য্য নষ্ট, বুদ্ধি হ্রাস, ধারণাশক্তি কম এবং সন্তান উৎপত্তির শক্তিতে— ব্যাঘাত জন্মে, তাহা কেবল অল্পবয়সে অনৈসর্গিক উপায়ে রেতঃ (-) পাতন, অতএব তাহাদিগের অভিভাবকেরা এবং দেশহিতৈষী ব্যক্তিমাত্রেই ইহার কোন উপায় অবলম্বনে যত্নশীল হইয়া তরুণ বয়স্ক ভারত সন্তানদিগকে রক্ষা করুন।

পুরাকালে ব্যক্তি মাত্রেই স্বস্ব ধর্ম্মাবলম্বনে স্বস্ব ইষ্ট দেবার্চ্চনা উপলক্ষে প্রত্যূষে গাত্রোত্থান করিয়া স্নান এবং পুষ্পোদ্যানে পুষ্প-চয়ন ও ভ্রমণ, আর আহ্নিকসময়ে প্রাণায়ামাদি করিয়া সচ্ছন্দ রূপে ইষ্টার্চ্চনা করিতেন, তদনুসারে স্বাস্থ্য রক্ষা বিষয়েও বিবিধ উপকার অনুভব করিতেন. এক্ষণে তাহা না করাতে অনেক বিঘ্ন ঘটিতেছে। অতএব উক্ত অনুষ্ঠান সকল, যে ব্যক্তি করিবেন তিনি শতবৎসরাধিক সুস্থাবস্থায় কালযাপন করিবেন, তাহার কোন সংশয় নাই। ইতি সন ১২৮১ সাল তারিখ ১৭ই পৌষ।

সমাপ্ত।

PRINTED BY B. P. M. AT B. P. M's PRESS.
22 Jhama Pooker Lane, Calcutta.